NUM 30 GOURMAND

GOURMAND

Ses coups de cœur & conseils

BOUCHÉES, VERRINES, CUILLÈRES...

Buffet chic pour le 31

PÂTISSERIE
Nos galettes des rois maison

Du 24/12/2014 au 07/01/2015
N° 309
2,85€
3 264420 110085
Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€

ET AUSSI...
15 jours de menus délicieux

FRUITS EXOTIQUES
8 desserts craquants

BUFFET CHIC POUR LE 31
DU 24 DÉCEMBRE 2014 AU 7 JANVIER 2015
NUM 30

OFFREZ 3 MOIS DE COURS DE CUISINE EN LIGNE*

recommandé par Gourmand

le petit cadeau qui fait plaisir

Cartes cadeaux disponibles sur www.collection-pgp.fr et à la caisse de votre supermarché

Dans la même collection, retrouvez aussi nos cours...

- d'anglais
- d'informatique
- de musique

À découvrir ou à offrir, pour apprendre autrement

* prix de vente conseillé : 24,90 €

La recette de CYRIL LIGNAC

GAMBAS PANÉES au parmesan

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› CUISSON 12 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **16 gambas**
- **150 g de parmesan râpé**
- **1 œuf**
- **100 g de chapelure fine**
- **huile**
- **bain de friture**
- **sel et poivre**

1 Faites chauffer l'huile de friture.
2 Décortiquez les gambas tout en laissant les queues. Incisez le dos et retirez le boyau noir. Badigeonnez-les d'huile.
3 Mélangez le parmesan avec la chapelure dans une assiette creuse. Battez l'œuf entier dans une deuxième assiette creuse, salez et poivrez.
4 Enfilez chaque gamba dans la longueur sur un pic à brochette. Passez-les ensuite dans la panure au parmesan, puis dans l'œuf.
5 Plongez-les par petites quantités dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez aussitôt.

« Accompagnez ces gambas d'une sauce tartare composée de mayonnaise, cornichons, câpres, persil et ciboulette. »

Sommaire

Le mot de la rédac

Pour ce dernier numéro de l'année, la rédaction vous a concocté une sélection de bouchées, verrines, cuillères, pour un buffet chic pour le 31. Vous avez l'embarras du choix : tartare de saint-jacques aux pommes et pousses de radis (p 35), bouchées sablées au fromage et raisins (p 39), Macarons au foie et confit de figue violette (p 49), rouleaux de saumon au fromage frais et sésame noir (p 56)... Aussi des astuces et tours de main pour un apéritif réussi, 15 jours de menus délicieux, le plateau de fromage d'exception conseillé par Cyril Lignac....
Bon appétit, bonne année et rendez-vous en 2015 pour faire le plein d'idées gourmandes...

Dany Duran, rédactrice en chef, et Magalie Collin

3 La recette de Cyril Lignac
Gambas panées au parmesan

6 Actu tendance

8 Actu entre gourmands

Économique et gourmand
10 Mon menu pour les enfants à moins de 4 € par personne !
12 En 30 minutes, le dîner est prêt !
14 Rien ne se perd : 1 plat = 3 entrées
16 3 ingrédients = 1 recette
Salade de poireaux, concombre et graines d'Yoni Saada
17 Nouveaux venus dans les rayons

Dans mon panier
22 Au marché cette quinzaine, les choix de Cyril Lignac : clémentines de Corse, citron caviar, tourteau et chevreuil
30 Un plateau de fromage d'exception conseillé par Cyril Lignac

Mon carnet de recettes
32 Bouchées, verrines, cuillères... Buffet chic pour le 31

Le chef à l'affiche
63 Georges Blanc et Pascal Clerc, cap sur le Pays basque

Le + du Gourmand
68 La battle : galette des rois à la frangipane contre galette des rois coco et pépites de chocolat
70 Tours de main et astuces : À l'heure de l'apéro
76 Nutrition : 5 bonnes raisons... de manger des œufs
78 Le coin des petits chefs : qui es-tu, lait en poudre ?

81 Mes 15 jours de menus

Fiches recettes
99 Desserts aux fruits exotiques

Et n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions sur notre page Facebook : **www.facebook.com/viepratiquegourmand** ou par courrier : **Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.**

Abonnez-vous !
Rendez-vous en **page 97**
ou sur **www.gourmandabo.com**

GOURMAND
COLLECTION

LES PLATS ET DESSERTS

préférés des Français

+ de 150 recettes

Les grands classiques en un tour de main !

Un livre à retrouver au rayon librairie de votre supermarché

Italien au coeur tendre

Et si l'on réalisait soi-même le traditionnel panettone de Noël ? Ce moule antiadhérent à fond amovible nous promet de belles brioches bien moelleuses. On les sert en grandes tranches, avec un chocolat chaud mousseux. Un must des goûters d'hiver. Moule à panettone, 14,90 €, Culinaron.

Le goût DU BON

Que l'on déguste un produit du quotidien ou de luxe, que l'on parle de saucisson, de caviar ou de thé, c'est finalement la même histoire. L'important, c'est de se faire plaisir, tout simplement.

Par Marie Gabet et Michèle Vaillant

TOUT SUR LE CAVIAR

Richement illustré, ce manuel à l'usage de l'amateur répond à 70 questions pour tout savoir sur le caviar. L'histoire et tous les secrets d'un mets d'exception qui nous fera toujours rêver !

• « Caviar » de Charles de Saint Vincent, photos de Matthieu Raffard et Harald Gottschalk, Chronique Éditions, 25 €.

Un caractère bien trempé

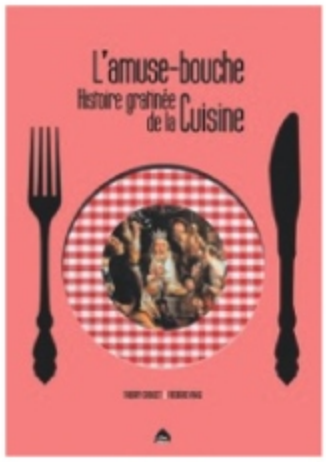
Don Papa est un des grands noms de la révolution aux Philippines. Ce rhum a conservé (en fût de chêne, s'il vous plaît !), le caractère bien trempé de ce personnage. Rebelle, leader, libérateur, il ne ressemble à nul autre. Cette nouvelle bouteille 10 ans d'âge ravira les amateurs par sa belle couleur ambrée, ses arômes de vanille et de cacao. Coffret Don Papa 10 ans, édition limitée, 49 €, chez votre caviste.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

PARFAITEMENT INFUSÉ

On dispose son thé (en vrac ou en sachet) dans la chambre d'infusion de ce mug révolutionnaire, on verse l'eau chaude et on programme la durée d'infusion. Cette théière design et haute technologie (rien que ça !) se charge alors d'activer la circulation de l'eau à travers le bloc infuseur. Le thé est prêt ! Toute la rédac est déjà séduite, et on peut vous assurer que même les Britanniques vont ranger leurs tasses en porcelaine au placard...

• *39,99 €, Riviera & Bar.*



VOYAGE ENJOUÉ AU PAYS DE LA GASTRONOMIE

Du mammouth grillé aux molécules givrées, découvrez 10 périodes historiques qui se terminent chacune par un menu et une recette authentiques. Un livre plein d'humour, décalé, pince-sans-rire, absurde... En un mot : gouleyant !

• « L'Amuse-bouche. Histoire gratinée de la cuisine » de Thierry Crouzet et Frédéric Vivas, éd. Le Pas d'Oiseau, 15 €.

HUMOUR AU CŒUR DE LA CUISINE JUIVE

Ce livre rassemble tous les clichés existant sur les Juifs (histoires, anecdotes, blagues juives...) pour faire découvrir et apprendre à savourer toutes les subtilités de cette cuisine si riche en goûts et en traditions.

• « La Cuisine juive expliquée à mon ami goy » de Nathalie Uffner et Sébastien Ministru, photos de Lou Verschueren et Maud Samaha, stylisme de Laurence VanH-Lipski, éd. Hugo Image, 14,50 €.

Ils ne quitteront plus vos placards...

POUR AMÉLIORER LES PÂTES

Cette sauce doit son goût puissant au mariage de tomates séchées au soleil et d'ail. Légèrement caramélisées, ces tomates de premier choix apportent de la gourmandise à la préparation.

• *Caviar de tomates à l'ail, Sacla, 2,35 €, en GMS.*

POUR LES ENFANTS (MAIS PAS SEULEMENT)

Lutti dévoile un délicieux bonbon avec un cœur tendre au caramel, enrobé d'une subtile touche de chocolat noir. Y a-t-il association plus gourmande ?

• *Magnificat. Tendre Choco, Lutti, 2,35 € le sachet de 250 g, en GMS.*

POUR LE GOÛTER

Ces petits gâteaux à la myrtille sont issus de l'agriculture biologique. Sous le craquant d'une pâte sablée à la farine complète d'épeautre, on fond pour sa délicieuse purée de myrtille. À noter que ces biscuits sont réalisés sans huile de palme. Une raison de plus pour se faire plaisir !

• *Lunettes à la myrtille, Bjorg, 2,90 €, en vente en GMS.*

Croquer en suisse

Lindt lance une nouvelle gamme de chocolats au packaging plus jeune, plus fun et plus nomade. On craque pour les versions pop-corn caramélisé, cookies ou craquant aux noisettes. Disponibles en stick de 39 g (1,20 €) ou en minitablettes de 100 g (2,20 €).

168 € c'est le budget moyen consacré cette année, par les Français, au repas de Noël. Une enveloppe conséquence certes, mais qui, comme celle des cadeaux, connaît une légère baisse. (Sondage Challenges.fr, novembre 2014)

Chères lectrices et lecteurs

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

https://www.facebook.com/viepratiquegourmand

https://twitter.com/vpgourmand

http://www.pinterest.com/vpgourmand/

http://instagram.com/gourmandmagazine

COMMENT AMÉLIORER LA PRÉPARATION ET LE GOÛT DE VOTRE FOIE GRAS ?

+ D'ASTUCES & COACHING sur gourmand.viepratique.fr

Marie-Sarah A. nous décrit sa préparation : « Moi, je le mets à mariner dans du porto avec des épices. Ensuite, je le mets en terrine avec des pommes ou du magret de canard séché et en cuisson à la vapeur au micro-ondes. Un régal ! » **Ça a l'air succulent !**

Fabienne S. nous dit : « J'adore cuisiner du foie gras en escalopes : je le découpe en tranches, j'ajoute du sel et du poivre, puis je les pose sur une poêle chaude. Quand la graisse commence à fusionner, il faut retourner le foie à plusieurs reprises pour qu'il soit cuit des deux côtés. »

Une excellente méthode de cuisson !

Sylvie M. nous donne son astuce : « Pour conserver le foie gras, j'ajoute l'assaisonnement suivant : 2 cuillerées à café rases de fleur de sel, 1/2 cuillerée à café de poivre moulu, 1/2 cuillerée à café de sucre semoule. Comme ça, je peux le garder et l'utiliser plus tard. » **Excellent conseil !**

Alice L. nous offre un petit conseil : « Pour donner plus de goût, j'accompagne mon foie gras d'un confit d'oignon et d'un chutney aux épices. » **Nous en avons l'eau à la bouche !**

Merci d'avoir partagé vos conseils sur notre page Facebook !

NOS TOURS DE MAIN EN VIDÉO

Comment faire un foie gras cuit au torchon?

RETROUVEZ CETTE ASTUCE EN VIDÉO SUR

http://bit.ly/15QH7H2

SUIVEZ-NOUS SUR Instagram

À la rédaction de Gourmand, on met tous la main à la pâte ! Rejoignez-nous sur Instagram.com/gourmandmagazine et découvrez les coulisses du magazine. Recettes, astuces, making-of... on vous montre tout !

gourmandmagazine

Gourmand Magazine Profil officiel de votre magazine Gourmand, disponible tous les 15 jours à la caisse de votre supermarché et également sur Internet. www.gourmand.viepratique.fr

133 coms | 2400 abonnés | 113 abos

3/12/2014

♥ 120 💬 6

Tout droit sortis du four, ils sentent bon l'hiver et s'accompagnent d'un chocolat mousseux... Les petits sablés ! Ici, une tournée aux noisettes.

#yummy #sables #biscuit #Gourmand

4/12/2014

♥ 116 💬 1

Pour le petit déjeuner, une tarte poire chocolat ! On ne peut pas résister !

#chocolat #tarte #Gourmand #yummy #bestof

5/12/2014

♥ 89 💬 3

Pour le magazine, nous prenons notre déjeuner au restaurant de l'Almandin où officie le chef Philippe Galindo. Une dorade grillée avec ses pommes de terre à l'anglaise et son jus de crabe.

#régal! #Gourmand #yummy #top #bestoftheday

8/12/2014

♥ 60 💬 0

Toujours chez Philippe Galindo, de la courge râpée et harengs avec une chantilly à la noix de coco !

#miam #yummy #Gourmand #foodporn #bestoftheday

Un blog, une histoire

Florence

Chaque quinzaine, nous poussons la porte de la cuisine d'une blogueuse ou d'un blogueur talentueux et créatif. Notre guest pour ce numéro : **Florence de https://rossinisgirl.wordpress.com**

Qui es-tu Florence ?

J'ai 40 ans et je travaille dans la communication comme free-lance. Mon blog aborde deux thèmes : la cuisine, la gastronomie et la musique, d'où son nom Rossini's Girl. En effet, le compositeur Gioacchino Rossini a presque arrêté la musique pour se consacrer à la cuisine, c'est d'ailleurs lui qui a créé le tournedos Rossini.

Le déclic qui explique votre passion pour la cuisine ?

J'ai été élevée dans une famille où la cuisine était une priorité : les bons produits, la transmission du savoir-faire et des recettes... Je cuisine donc depuis mon plus jeune âge, et c'est à force d'entendre mes amis me questionner sur mes recettes que j'ai créé mon blog.

Vous devez partir dans une contrée lointaine, qu'emmenez-vous ?

Ma râpe Microplane, que je trimbale partout, et un bon couteau d'office.

Trois raisons d'aller faire un tour sur votre blog ?

Mes recettes sont simples. Elles sont le reflet de la cuisine familiale que je réalise à la maison pour mon mari et mes garçons. C'est aussi un cocktail d'inspirations où j'essaie de combiner de nouvelles épices, des ingrédients peu connus... Enfin, parce qu'il n'y a pas que la cuisine dans la vie, j'essaie d'y aborder la musique classique et contemporaine !

Mon menu pour les enfants

MOINS DE 4 € par personne

Ce soir, on met les petits plats dans les grands. Oui, mais c'est pour les petits ! Entrée, plat et dessert pour les repas de fêtes, rien que pour eux et pour un budget mini...

Par Michèle Vaillant

Croque miss mâche

POUR 4 ENFANTS
› PRÉPARATION 10 MIN
› CUISSON 15 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **150 g d'escalope de dinde**
- **100 g de mâche Pays de Loire (soit 2/3 d'une barquette)**
- **1 boule de 125 g de mozzarella**
- **120 g de chèvre frais**
- **80 g de mimolette en tranches**
- **40 g de beurre**
- **lait (si besoin)**
- **8 grandes tranches de pain de mie**
- **herbes de Provence**
- **sel et poivre**

1 Salez, poivrez et saupoudrez d'un peu d'herbes de Provence l'escalope de dinde. Faites-la cuire dans une poêle 4 minutes de chaque côté, puis émincez-la.
2 Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre frais avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez la viande, la mozzarella et la mimolette grossièrement hachées au couteau. Versez 1 cuillerée à café de lait si besoin : le mélange doit être crémeux. Ajoutez la mâche et mélangez.
3 Tartinez 4 tranches de pain de mie avec la préparation, recouvrez avec les 4 autres tranches et appuyez pour souder.
4 Faites chauffer à feu doux une poêle avec la moitié du beurre et faites-y dorer 2 croques 3 minutes de chaque côté. Recommencez avec les 2 croques restants.
5 Servez avec une salade de mâche assaisonnée avec une vinaigrette au miel : 1 cuillerée à café de moutarde, 1 cuillerée à café de miel liquide et 1 cuillerée à soupe de vinaigre.

Tortis au potimarron

POUR 4 ENFANTS › PRÉPARATION 15 MIN
› CUISSON 15 MIN

› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **600 g de potimarron**
- **1 petit oignon**
- **1 c. à soupe de persil plat ciselé**
- **50 g de beurre**
- **250 g de tortis à poêler Panzani**
- **1/2 c. à café de paprika**
- **sel et poivre du moulin**

1 Pelez le potimarron, puis coupez-le en cubes. Pelez et émincez l'oignon. Faites mousser le beurre à feu moyen dans une sauteuse. Ajoutez les cubes de potimarron et l'oignon émincé, puis faites-les revenir environ 6 minutes en mélangeant régulièrement.
2 Ajoutez les tortis, faites sauter le tout 2 minutes jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée.
3 Arrosez de 60 cl d'eau. Salez et poivrez, laissez cuire 5 à 6 minutes en mélangeant de temps en temps : les pâtes doivent être moelleuses. En fin de cuisson, ajoutez le persil plat et mélangez délicatement. Répartissez dans 4 assiettes, saupoudrez d'un peu de paprika et donnez un tour de moulin à poivre avant de servir.

Sucettes au lait caramel au beurre salé

POUR 12 SUCETTES
› PRÉPARATION 5 MIN
› CUISSON 10 MIN

› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **250 g de lait caramel beurre salé Régilait**

1 Cuisez le lait au caramel à feu moyen, tout en remuant afin qu'il ne colore pas et n'attache pas au fond de la casserole, pendant 10 minutes au départ de l'ébullition.
2 Une fois le temps écoulé, versez dans des moules à petits fours en silicone (ou des cuillères à cocktail en plastique, ou un bac à glaçons). Positionnez aussitôt 1 bâton de sucette de 10 centimètres ou 1 pic à brochette en bois de la longueur désirée au centre de la sucette, et laissez refroidir.
3 Dégustez dès que la sucette est ferme.

Le challenge de la quinzaine

EN 30 MINUTES, le dîner est prêt !

Entrée
Cuillères espagnoles façon mille-feuille à la noix de chorizo

Plat
Magret de canard au cassis

Dessert
Cœur fondant

Pour vous faciliter le quotidien, voilà un dîner équilibré pour 4 personnes, réalisable en seulement 30 minutes. Avec notre rétroplanning simplissime, le repas devient un jeu d'enfant. Top chrono, c'est parti ! **Par Magalie Collin**

Liste des courses

Boucherie
- **2 beaux magrets de canard**

Crémerie
- **4 petits fromages de chèvre frais**
- **beurre**
- **œufs**

Rayon frais
- **1 noix de chorizo Aoste Sélection**

Surgelés
- **400 g de cassis surgelés**

Épicerie
- **1 pot de Nutella**
- **150 g de chocolat au lait**
- **1 petit pot de pistou**
- **20 cl de coulis de tomate**
- **farine**
- **sucre en poudre**
- **vinaigre balsamique**
- **vinaigre de vin**
- **miel**

Spiritueux
- **1 bouteille de crème de cassis**

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Cuillères espagnoles façon mille-feuille à la noix de chorizo

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 10 MIN
› DIFFICULTÉ : ☗☗☗ › BUDGET : 🐷🐷🐷

- **1 noix de chorizo Aoste Sélection**
- **4 petits fromages de chèvre frais**
- **1 petit pot de pistou**
- **20 cl de coulis de tomate**

1 Coupez les fromages en deux dans l'épaisseur. Tartinez chaque disque de pistou. Coupez le chorizo en fines tranches.
2 Superposez 2 disques de fromage l'un sur l'autre, puis 1 tranche de chorizo. Versez un peu de coulis de tomate dans une cuillère de présentation et placez dessus les tranches de fromage et chorizo.

Magret de canard au cassis

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 10 MIN › MARINADE 12 HEURES › CUISSON 17 MIN › › DIFFICULTÉ : ☗☗☗ › BUDGET : ☗☗☗

- **2 beaux magrets de canard**
- **400 g de cassis surgelés**
- **10 cl de crème de cassis**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **2 c. à soupe de miel**
- **2 c. à soupe de vinaigre de vin**
- **sel et poivre**

1 La veille : mélangez le vinaigre de vin et le miel. Badigeonnez-en les magrets côté chair et laissez mariner.
2 Le jour J : quadrillez le gras des magrets avec la pointe d'un couteau. Placez-les dans une poêle chaude, côté peau en dessous, et laissez-les cuire 7 minutes à feu moyen. Jetez le gras rendu en gardant seulement l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de matière grasse dans la poêle. Retournez les magrets et poursuivez la cuisson 3 minutes. Réservez-les 5 minutes au chaud dans du papier d'aluminium.
3 Mettez les cassis dans la poêle et laissez-les mijoter 5 minutes en remuant. Salez et poivrez. Égouttez-les et réservez au chaud.
4 Déglacez la poêle avec le sirop de cassis et le vinaigre balsamique. Laissez réduire 1 à 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.
5 Déballez les magrets et tranchez-les. Répartissez-les sur des assiettes chaudes et entourez-les de sauce, de cassis et servez aussitôt. Accompagnez de pommes de terre chips ou de tagliatelles.

• VOTRE RÉTROPLANNING

Faites mariner les magrets et réservez-les au frais recouverts d'un film alimentaire, pour que la viande ne s'oxyde pas.

• H – 30 MIN
Confectionnez le dessert en mélangeant tous les ingrédients, versez dans les moules et réservez.

• H – 20 MIN
Sortez les magrets de la marinade, puis quadrillez le gras. Commencez à les faire cuire à la poêle. Pendant ce temps, réalisez l'entrée et réservez au frais.

• H – 10 MIN
Préparez la sauce qui accompagne les magrets et réservez-la au chaud.

• H – 5 MIN
Enfournez les moelleux pour 7 minutes. Coupez la viande et réservez au chaud. Servez les entrées.

• À TABLE !

Cœur fondant

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 15 MIN DIFFICULTÉ : ☗☗☗ › BUDGET : ☗☗☗

- **3 œufs**
- **40 g de beurre**
- **4 c. à café de Nutella (160 g)**
- **150 g de chocolat au lait**
- **80 g de sucre en poudre**
- **1 c. à soupe de farine**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez 4 moules individuels. Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine à la préparation et continuez de mélanger.
2 Faites fondre le chocolat au lait dans le beurre, au bain-marie. Incorporez ce mélange au précédent. Remplissez les moules à moitié, déposez 1 bonne cuillerée à café de Nutella, puis terminez de remplir les moules. Enfournez pour 7 minutes de cuisson.

Rien ne se perd

1 plat = 3 ENTRÉES

Savoureux et exquis, le foie gras est la star des fêtes de fin d'année. Découvrez 3 recettes bluffantes et simples pour épater vos invités...

Par Magalie Collin

Jour 1
Terrine de foie gras

Jour 2
Soufflé au foie gras

Jour 3
Velouté de châtaigne et foie gras

Jour 1

Terrine de foie gras

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 15 MIN
› CUISSON 25 MIN
› RÉFRIGÉRATION 24 H
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **1 foie gras cru de 500 g environ**
- **4 cl. d'armagnac ou de cognac**
- **1 c. à café de sel fin**
- **1 c. à café de poivre blanc**

1 Déveinez le foie gras si besoin. Mélangez le sel fin, le poivre blanc et l'armagnac. Badigeonnez toutes les faces de ce mélange.
2 Roulez le foie gras dans du film alimentaire afin de réaliser un boudin et nouez les extrémités. Renouvelez l'opération pour qu'il soit enfermé bien hermétiquement.
3 Placez le foie gras dans le panier du cuit-vapeur et faites-le cuire 20 à 25 minutes.
4 Laissez refroidir le foie gras à température ambiante, puis réservez au moins 24 heures au réfrigérateur avant de le déguster.

IDÉE GOURMANDE
Servez sur des toasts briochés ou du pain d'épices joliment découpé avec un emporte-pièce.

Jour 2

Soufflé au foie gras

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› CUISSON 25 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre 50 g beurre dans une casserole. Quand il est fondu, ajoutez 50 g de farine d'un seul coup et mélangez. Faites cuire 3 minutes en mélangeant, puis versez 25 cl de lait et poursuivez la cuisson en remuant toujours jusqu'à épaississement de la sauce. Retirez du feu.
2 Cassez 3 œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes d'œufs un par un dans la sauce, puis **150 g de foie gras** coupé en morceaux. Salez et poivrez. Mélangez bien.
3 Montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation.
4 Beurrez 6 ramequins, répartissez-y la préparation et saupoudrez de graines de pavot. Enfournez pour 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

LE BON CONSEIL
Pendant la cuisson des soufflés, n'ouvrez jamais la porte du four, sous peine de les voir retomber.

Jour 3

Velouté de châtaigne et foie gras

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 10 MIN
› CUISSON 25 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

1 Pelez et coupez 1 oignon et faites-le suer dans un peu de beurre. Ajoutez 400 g de châtaignes en bocal. Versez 50 cl de bouillon de volaille. Salez, poivrez et faites cuire à feu doux pendant environ 25 minutes.
2 Mixez le velouté avec **50 g de reste de foie gras** et 20 cl de crème fraîche.
3 Servez en ajoutant quelques dés de foie gras à la surface.

IDÉE GOURMANDE
À servir aussi avec une quenelle de chantilly au foie gras.

3 ingrédients = 1 recette

LA RECETTE DE YONI SAADA : poireaux, concombres et graines

Après sa prestation l'année dernière dans « Top Chef », où il se hissa aux portes de la finale, le chef vient de lancer son émission sur la chaîne Youtube, « Cook in the Tube ».
Il continue de régaler ses clients dans son restaurant du XVIe arrondissement, Miniatures, et dans sa nouvelle cantine méditerranéenne, Bagnard, dédiée au pan-bagnat, dans le IIe arrondissement. **Par Serge Hennebert**

Liste des courses :

1. **8 poireaux**
2. **4 miniconcombres**
3. **15 g de chaque variété de graines (courge, pavot, tournesol)**

Déjà dans votre cuisine

- **jus de citron**
- **crème fraîche**
- **huile d'olive**
- **fleur de sel**
- **poivre**

Réalisation :

POUR 4/6 PERSONNES

> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

1. Retirez les plus grosses feuilles vertes et taillez en rouelles les poireaux. Poêlez-les pour qu'ils deviennent fondants.
2. Taillez à la mandoline les miniconcombres.
3. Torréfiez toutes les graines au four à 160 °C (th. 5/6) pendant 3 minutes.
4. Mélangez 4 cuillerées de crème fraîche et du jus de citron.
5. Dressez les poireaux en les disposant dans la longueur de l'assiette. Placez par-dessus les lamelles de concombre, ajoutez les graines torréfiées, quelques points de crème fraîche et assaisonnez d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre.

« Pour apporter plus de consistance à cette entrée, vous pouvez l'accommoder avec des oignons rouges marinés dans du vinaigre (en pickles) et des tranches de haddock fumé. »

EN MODE festif…

Bouteilles et produits de fêtes, galettes des Rois : quelques propositions pour bien finir 2014 et commencer 2015 !

Par Louis-Guillaume de Villemandy

DITES-LE AVEC DES BULLES

Deux champagnes parfaits pour des instants plaisir :

- *Champagne extra brut Mosaïque, 34 € la bouteille, champagne Jacquart.*
- *Coffret So bubbly festive gift box, 33 €, Moët et Chandon.*

En vente en GMS.

FAITES VOTRE CHOIX

Ce saumon fumé d'Alaska, pêché à la ligne et cuit au bois de chêne, possède une texture ferme, une couleur intense et une saveur particulière qui en font un produit de caractère.

- *Saumon fumé sauvage d'Alaska 14,99 €, Labeyrie.*

ENTRE EXOTISME ET TRADITION

Cette galette associe une pâte feuilletée pur beurre, aérienne et croustillante, et une onctueuse crème d'amande au lait de coco et à la vanille Bourbon de Madagascar, subtilement parfumée au rhum ambré.

- *Galette Épiphanie, 30 € pour 4 personnes, Maison Fauchon.*

SAVEURS DU SUD-OUEST

Ce foie gras de canard entier, préparé à la main comme jadis, ravira les papilles les plus exigeantes.

- *Foie gras qualité traiteur, 19,49 €, Labeyrie.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LES AGRUMES À L'HONNEUR

Pierre Hermé signe pour l'Épiphanie 2015 une galette Infiniment Citron qui marie toutes les textures du citron.

• *Galette Infiniment Citron, 35 € (pour 3 à 4 personnes), Pierre Hermé.*

TOUS AU BIO !

Certifié « agriculture biologique », ce saumon est digne de figurer à vos menus de fêtes. Il est nourri à base de poissons sauvages et de végétaux, dans le respect de la charte « AB ».

• *Saumon fumé bio 11 €, Kritsen.*

SPÉCIAL ÎLE MAURICE

Arcane, c'est une palette de 3 rhums premium blanc, paille et 12 ans d'âge en provenance de l'île Maurice. À découvrir sans tarder.

• *The Arcane, à partir de 33 €, Rhum Arcane.*

COFFRET CADEAU

Ce coffret réunit 4 millésimes (2006, 2007, 2010 et 2011) à la personnalité très différente mais tous unis par un style puissant et élégant.

• *Coffret caisse bois « La Verticale », Château Lyonnat, 51 €, chez tous les bons cavistes ou au domaine : www.milhade.fr*

POÉTIQUE

La maison Lenôtre fête Jean Cocteau avec une galette en forme de soleil. Pour l'occasion, des fèves évoquant l'univers de Cocteau ont été créées.

• *Galette Jean Cocteau, 59 € (pour 8 à 10 personnes), Maison Lenôtre.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

INCONTOURNABLE

Pour beaucoup, les fêtes sont indissociables du foie gras. La Maison Lartigue va faire des heureux avec son foie gras artisanal à la truffe noire du Périgord (existe aussi au vin de Sauternes).

• *Foie gras artisanal à la truffe du Périgord, 18,50 € la plaquette de 150 g, Maison Lartigue.*

MILLÉSIMÉ

Ce coffret « Parfum d'Escot » vous invite de façon ludique et subtile à la dégustation d'un vin, et pas n'importe lequel : le Château Escot 2010.

• *Parfum d'Escot, 43 €, Château Escot.*

PARFUMÉ

Cette année encore, la marque Palais des Thés sort un mélange spécial fêtes pour les amateurs : le thé Cannelle et orange.

• *Thé N°25 Cannelle et orange, 9 € (édition limitée), Palais des Thés.*

EXOTIQUE ÉPIPHANIE

Une recette qui casse les codes de la galette des Rois par sa forme et son goût. La brioche à la fleur d'oranger, aux fruits confits et aux éclats de pistache apporte une fine touche d'exotisme.

• *Galette des Rois, 6 à 8 personnes, 25 €, Pâtisserie Cyril Lignac.*

SPÉCIAL FRUITS DE MER

Des blancs qui s'associeront parfaitement avec un beau plateau de fruits de mer :

• *Coteaux Varois cuvée Prestige, 11,80 €, Château d'Ollières.*

• *Sancerre cuvée Clos du Roy, 16,50 €, Domaine Pascal Jolivet.*

À DÉGUSTER

À l'apéritif ou à la fin du repas, ces whiskys vont faire des heureux !

• *Coffret contenant une bouteille 70 cl + 2 verres : 67 €, Scapa.*

• *Coffret contenant une bouteille 70 cl + 2 verres : 74 €, Tormore.*

Les choix de CYRIL LIGNAC

Tous les quinze jours, notre chef sélectionne quatre produits de saison. Découvrez vite ses choix, ses idées pour les accommoder et les recettes qui les sublimeront... **Par Serge Hennebert et Louis-Guillaume de Villemandy**

« Guettez **la clémentine** de Corse, c'est la meilleure. Délicieuse en amuse-bouche, en enlevant l'intérieur et en la remplissant avec un tartare de poisson aromatisé à la clémentine. » p. 23

« **Le citron caviar** est un excellent assaisonnement sur un poisson. » p. 24

« Préférez **un tourteau** femelle plutôt qu'un mâle : il sera toujours plus plein. On le reconnaît car il a sur le ventre une plus grande languette que celle du mâle. » p. 25

« Cuisez **le chevreuil** comme le bœuf, en steak. Servez-le avec une sauce légèrement chocolatée et accompagnez-le d'une purée. » p. 26

« Essayez notre recette de clémentines corses confites en page 28. »

Début de saison

LA CLÉMENTINE, petite bulle de soleil en hiver

Son odeur évoque les fêtes de Noël. Fruit emblématique de la saison froide, sa saveur sucrée et acidulée réchauffe les papilles engourdies.

C'est de l'autre côté de la Méditerranée, près d'Oran, que le frère Clément a produit un nouveau fruit voilà environ un siècle. Succès immédiat auprès des enfants de son orphelinat qui la trouvent bien plus colorée et sucrée que la mandarine qu'ils ont l'habitude de déguster ; en plus, elle n'a pas de pépins... Obtenu avec du pollen d'oranger et des fleurs de mandarinier, ce fruit a tout logiquement hérité du nom de son inventeur. Elle a su s'adapter aux conditions climatiques de la Corse, pour notre plus grand bonheur hivernal.

✔ En cuisine

La clémentine s'apprécie nature, mais permet aussi de réaliser de savoureuses recettes délicieusement acidulées. Confite et nappée de chocolat, elle se transforme en gourmandise à déguster à l'heure du café. Son zeste parfume les gâteaux et les petits sablés. Ses quartiers juteux et orangés se glissent dans les tartes ou tiramisus et permettent de réaliser des apéritifs maison. Indissociable des salades de fruits d'hiver, elle peut également apporter une touche d'acidité aux préparations salées. En quartiers, elle accompagne délicieusement les gambas, le homard ou encore le poisson blanc. Elle se marie bien avec les magrets de canard ou le rôti de veau. Rehaussée d'une pointe de piment d'Espelette, c'est un vrai délice !

La perle de la Corse

À l'achat, elle est reconnaissable à sa belle couleur orange, voire légèrement verte si l'automne a été doux. Le fruit doit être ferme au toucher. Le trait distinctif de la clémentine corse est ses feuilles brillantes, longues et effilées. À noter que la clémentine corse bénéficie d'une indication géographique protégée.

✔ Le bon choix

À l'achat, le premier indicateur d'une bonne clémentine réside dans le fait qu'elle est sans pépin, ou presque, et facile à éplucher. En général, une clémentine pèse environ 70 grammes et, en fonction de la variété, les fruits sont plus ou moins gros. À maturité, sa peau rugueuse varie entre le vert et l'orange vif. La clémentine se distingue également par son goût doux et acidulé.

✔ Conservation

La clémentine se conserve 4 à 5 jours à température ambiante, et une dizaine de jours au réfrigérateur.

✔ Le + santé

Deux clémentines contiennent moins de 50 kcal. C'est donc l'agrume idéal pour faire le plein de vitamine C tout en soignant sa ligne. Il est aussi riche en calcium et magnésium. C'est donc le partenaire idéal pour les petites faims entre les repas.

✔ Pleine saison et prix

De Corse ou d'Espagne, on trouve la clémentine sur les étals des marchés, entre novembre et février, au prix d'environ 2,50 € le kilo.

Pleine saison

LE CITRON CAVIAR, un agrume plein de peps

Agrume rare originaire d'Australie, le citron caviar est de plus en plus servi dans nos assiettes, mais il n'est pas forcément facile de s'en procurer.

Le citron caviar, également appelé « citron doigt » (d'après son nom anglais « finger lime »), est un petit citron allongé de forme cylindrique qui ressemble à un cornichon lorsqu'il est vert. Il est le fruit d'un buisson épineux originaire d'Australie. Sa peau est verte, pourpre, jaune, marron, brune, orange ou noire, et il contient des petites billes translucides qui lui donnent son nom de « caviar ». Croquantes, ces dernières ont un goût parfumé proche de celui du citron ou du pamplemousse.

✔ En cuisine

La centaine de petites billes qu'il contient peuvent rehausser un poisson comme le saumon fumé, ou les fruits de mer. Il parfume certains desserts comme la tarte au citron ou la glace à la vanille, et transforme une salade verte ou une salade de fruits. On peut également le retrouver dans des cocktails à base de gin, de vodka ou de Martini.

✔ Le bon choix

Tout comme le citron traditionnel, il doit avoir la peau lisse plutôt que granuleuse.

✔ Conservation

Le citron caviar se conserve environ un mois au réfrigérateur. Du fait qu'il n'est pas disponible toute l'année, on peut le congeler, même s'il perd ainsi un peu de sa saveur.

✔ Le + santé

Il est rempli de vitamine C et d'antioxydants. Il draine également les reins et la peau. Sa consommation favorise l'élimination des toxines et combat la fatigue.

✔ Pleine saison et prix

D'octobre à février. Comptez environ 70 € pour 1 barquette de 200 g qui contient environ 12 pièces.

Recette en page 28

Fin de saison

Recette en page 28

LE TOURTEAU, poids lourd des crabes !

Le tourteau, appelé aussi « dormeur », est un vrai comédien capable de feindre le sommeil quand il se sent en danger : c'est de là que lui vient son surnom. En cuisine, en revanche, il ne triche pas et nous offre des saveurs incomparables.

Le tourteau fait partie de la famille des crustacés comestibles. Il se pêche à la main sous ou sur les roches, de préférence avec des gants. On le retrouve avec bonheur sur les tables de fête.

✔ En cuisine

Sa chair est fondante et savoureuse, aux arômes subtils et raffinés. Pour le faire cuire, immergez-le, pattes vers le bas, dans l'eau bouillante. Assaisonnez l'eau du bouillon à votre guise pour plus de saveurs. Dégustez-le froid ou tiède, accompagné d'une mayonnaise, de jus de citron ou d'autres sauces à base de safran. Le tourteau se cuisine également en gratin, en omelette et peut être mélangé à d'autres crustacés dans un plat de fruits de mer. Une recette délicieuse consiste à le vider entièrement, à le décortiquer à l'aide d'un casse-noix, puis à rassembler la chair et la partie orangée. Mélangez le tout avec de la mayonnaise, du piment et un filet de jus de citron vert. Regarnissez la carapace du tourteau et servez. Cela demande un peu de temps et beaucoup de patience, mais le résultat est à la hauteur de l'effort consenti : c'est absolument délicieux !

✔ Le bon choix

Il est pêché tout le long de la côte océanique de l'Europe. D'une belle couleur orangée, il est pourvu d'une carapace lisse et arrondie. Chez le poissonnier, assurez-vous qu'il soit vivant et qu'il possède encore ses deux pinces. Vous pouvez le trouver également cuit à l'eau, déjà décortiqué, surgelé ou en boîte.

✔ Conservation

Conservez-le vivant 12 heures au maximum. Une fois cuit, vous pouvez le garder encore quelques jours au réfrigérateur, voire le mettre au congélateur.

✔ Le + santé

Très peu calorique, le tourteau est un aliment intéressant dans le cadre d'un régime. Sa chair protéinée permet d'enrichir les salades, ragoûts et soupes.

✔ Pleine saison et prix

Le tourteau connaît sa pleine saison de pêche entre mai et octobre. Vous le trouverez aux environs de 8 € le kilo sur les étals de votre poissonnier.

Pleine saison

LE CHEVREUIL, le roi des gibiers

Gibier à poil de la famille des cervidés, il est très répandu puisque l'on dénombre pas moins de 15 millions d'individus dans nos forêts européennes. Sa chair au goût si particulier en fait l'animal star des chasseurs. Le chevreuil est un plat de fête.

Présent dans les assiettes depuis le Moyen Âge, le chevreuil a toujours été chassé pour sa viande, mais aussi pour sa fourrure, tout comme le daim ou le cerf. C'est le plus petit des cervidés que l'on trouve dans les forêts européennes.

✔ En cuisine

Les meilleures parties du chevreuil restent les côtelettes et les noisettes prélevées sur le carré et le filet. Ces morceaux peuvent être sautés, alors que la selle et le cuissot se font plutôt rôtir. Mais on peut également préparer le chevreuil en civet, ou le faire faisander comme autrefois pour avoir une viande plus tendre. Pour les adeptes de sucré-salé, il se marie très bien avec une compote de pomme. Il s'apprécie également avec une classique sauce chasseur aux morilles ou aux girolles. Sa chair de couleur rouge sombre n'a pas besoin d'être marinée. Elle doit rester rosée après cuisson.

✔ Le bon choix

Préférez une viande fraîche, même si elle peut être congelée (mais, dans ce cas, elle dégorge beaucoup d'eau à la cuisson).

✔ Conservation

La viande de chevreuil est meilleure si elle est consommée tout de suite après cuisson. Elle peut néanmoins se conserver au frigo 48 heures.

✔ Le + santé

C'est une viande particulièrement maigre : elle ne contient que 5 g de lipides pour 100 g. Riche en protéines (30 g pour 100 g de viande), elle constitue également un important apport en fer. C'est donc une viande très nourrissante et peu calorique.

✔ Pleine saison et prix

La saison de ce gibier correspond aux périodes de chasse, d'octobre à janvier. Comptez environ 25 € le kilo.

Recette en page 28

Clémentines corses confites

Dessert - facile - économique

Cardine frite en chapelure, sauce citron caviar

Entrée - facile - abordable

Bouchée au tourteau

Entrée - délicat - abordable

Chevreuil aux baies rouges

Plat - facile - abordable

Cardine frite en chapelure, sauce citron caviar

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 12 MIN

> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **1 kg de filets de cardine ou autre poisson à chair ferme**
- **3 œufs** - **250 g de poudre de noisette** - **150 g de farine**
- **1 bain de friture** - **sel, poivre blanc du moulin**

Pour la sauce :
- **2 citrons caviar**
- **1/2 botte de ciboulette**
- **40 cl de crème épaisse type Isigny**
- **1 c. à soupe de mayonnaise**

1 Préparez la sauce : fouettez la crème avec la mayonnaise jusqu'à obtenir une texture lisse. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la. Ouvrez les citrons caviar et incorporez les billes d'un citron dans la sauce. Mélangez. Déposez le reste des billes de citron caviar par-dessus. Réservez au frais.
2 Détaillez les filets en lamelles de 5 à 7 cm de long et de 1 à 2 cm d'épaisseur. Assaisonnez-les bien et passez-les dans la farine (retirez l'excédent de farine si besoin).
3 Faites chauffer un bain de friture à 170 °C. Battez les œufs, passez le poisson dans les œufs en retirant l'excédent, puis dans la poudre de noisette pour bien les enrober et former une croûte homogène.
4 Faites frire les lamelles de poisson en plusieurs fois dans le bain de friture pendant 2 à 3 minutes. Lorsqu'elles sont bien dorées, déposez-les dans un plat tapissé de papier absorbant.
5 Servez-les sans attendre, accompagnées de la sauce au citron caviar.

Clémentines corses confites

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MIN > CUISSON 1 H

> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **6 clémentines corses**
- **500 g de sucre**
- **50 cl d'eau**

1 Brossez les clémentines sous l'eau chaude. Essuyez-les et piquez la peau en plusieurs endroits avec une aiguille à couture.
2 Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Mélangez jusqu'à dissolution complète du sucre. Portez à ébullition.
3 Quand le sirop bout, plongez-y les clémentines délicatement. Baissez le feu en maintenant un léger frémissement. Laissez cuire 1 heure.
4 Retirez alors la casserole du feu et laissez complètement refroidir. Coupez ensuite les clémentines en deux et servez-les avec des biscuits secs.

Chevreuil aux baies rouges

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MIN > CUISSON 40 MIN

> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **800 g de filet de chevreuil** - **75 g de bacon** - **50 cl de jus de veau** - **1 barquette de fruits rouges (framboises, groseilles, mûres...)** - **1/2 chou vert** - **1 grosse carotte** - **1/2 branche de céleri** - **1 branche de thym** - **25 cl de crème fraîche** - **2 c. à soupe d'huile de tournesol** - **1 c. à café de gelée de groseille** - **5 cl de porto** - **1/2 c. à café de vinaigre de vin rouge** - **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Ôtez les feuilles extérieures du chou, coupez-les en lanières. Pelez la carotte et coupez-la, ainsi que le céleri, en petits dés. Faites blanchir les légumes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Rafraîchissez-les et réservez.
2 Coupez le bacon en lardons. Versez la crème dans une grande casserole avec le bacon et faites bouillir. Ajoutez le chou. Cuisez pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce que le chou s'attendrisse. Ajoutez la carotte, le céleri et un peu d'eau. Couvrez et laissez cuire 5 à 10 minutes. Réservez.
3 Versez le porto et la gelée de groseille dans une casserole avec le thym. Laissez réduire aux deux tiers. Ajoutez le jus de veau et faites réduire à la préparation de moitié. Ajoutez le vinaigre. Réservez.
4 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Salez et poivrez la viande. Faites-la dorer sur toutes les faces. Placez-la dans un plat allant au four puis enfournez pour 20 minutes. Sortez du four et laissez-la reposer 5 minutes.
5 Dressez sur assiette la viande coupée en tranches, accompagnez des légumes et nappez de la sauce préalablement réchauffée. Ajoutez des baies et servez.

Bouchée au tourteau

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MIN > CUISSON 2 MIN

> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **300 g de chair de tourteau en boîte ou surgelée**
- **2 échalotes** - **le jus d'1/2 citron** - **1/4 de concombre**
- **1/2 bouquet de fines herbes (ciboulette, cerfeuil ou coriandre, au choix)**
- **50 g de beurre fondu** - **3 feuilles de brick**
- **6 c. à soupe de mayonnaise**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 pincée de piment en poudre** - **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les feuilles de brick à plat sur le plan de travail, divisez-les en deux et badigeonnez-les de beurre fondu avec un pinceau de cuisine.
2 Roulez chaque demi-feuille de façon ni trop lâche ni trop serrée, de façon à obtenir 6 rouleaux. Posez-les debout dans un moule haut, en les calant entre eux pour qu'ils restent enroulés, ou dans des petits moules. Faites-les cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3 Pelez les échalotes, hachez-les avec les herbes et le concombre épépiné dans le bol d'un robot. Versez le hachis dans un saladier, ajoutez la chair de tourteau émiettée et débarrassée des cartilages, la mayonnaise, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel, du poivre et le piment. Mélangez bien et réservez au frais.
4 Au moment de servir, remplissez de farce les rouleaux refroidis et accompagnez d'une petite salade mélangée.

Abonnez-vous à GOURMAND

Emincer en toute simplicité !

La lame rotative du hachoir empêche l'ail ou l'oignon de s'accumuler sur les bords du réceptacle. Pratique le réceptacle se transforme en boîte hermétique (couvercle fourni). Se nettoie facilement à l'eau.

33 % de réduction*

1 AN = 26 NUMÉROS

+

VOTRE HACHOIR AIL ET OIGNONS

birambeau
www.birambeau.com

49 € SEULEMENT !

AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

CONNECTEZ-VOUS À **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG309

☑ **Oui**, je m'abonne à **GOURMAND** pour 1 an 26 n° au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*, **soit 33 % de réduction.**

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG309

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

email (en majuscules) : ..... @.....

.....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de gourmand au prix unitaire de 2,85 €. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable 2 mois. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au + 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement. Le hachoir ail et oignons vous sera envoyé par pli séparé dans un délai de 4 semaines. Si cet abonnement ne vous satisfait pas, vous pouvez demander le remboursement des numéros non reçus. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression pour toute information vous concernant.

On en fait tout un fromage

Un plateau de fromage d'exception conseillé par CYRIL LIGNAC

En cette fin d'année, Cyril vous convie à un tour de France gustatif avec une sélection de fromages aussi généreuse que raffinée...

Par Clotilde Chevaillier

UN MONT D'OR (FRANCHE-COMTÉ)
Peut-être le plus gourmand de tous. Chaud ou froid, il se consomme sans modération. Sa pâte onctueuse et coulante est maintenue dans une boîte ou sanglée d'épicéa. Son goût crémeux évoque la montagne et le parfum des résineux.

UN PONT-L'ÉVÊQUE (NORMANDIE)
Sa croûte brillante d'un joli jaune orangé renferme une pâte tendre, souple mais non coulante. Si son bouquet est développé, sa chair crémeuse offre un goût équilibré avec des notes fruitées et une pointe de noisette.

QUELQUES CONSEILS

1. **Privilégiez les fromages au lait cru. Ce sont eux qui caractérisent le mieux le savoir-faire des régions.**

2. **Achetez-les au dernier moment et profitez de l'affinage d'un artisan fromager. À la maison, les conditions de conservation peuvent modifier le goût.**

3. **À l'exception du brocciu, sortez vos fromages du réfrigérateur 1 heure avant de les servir.**

■ DANS LA PANIÈRE

Un bon pain blanc ou une baguette croustillante pour déguster le brocciu, le brie et le pont-l'évêque. De belles tranches de pain de campagne pour le mont d'or et le valençay. Mais aussi un pain de mie blanc acheté à la boulangerie pour les palais exigeants.

■ ET DANS LES VERRES

Un alsace grand cru riesling sur le mont d'or, le valençay et le brocciu. Mais avec le pont-l'évêque et le brie, un volnay aux arômes truffés s'avère un compagnon parfait. Et si vous n'aimez pas le vin rouge, profitez-en pour terminer la bouteille de champagne de l'apéritif !

■ À DÉCOUVRIR

Même si le valençay est savoureux avec une confiture de figues, essayez-le accompagné d'une confiture de tomates vertes. Délicieuse avec le chèvre, elle réveille le mont d'or. Pour le pont-l'évêque, comme pour le brocciu, à défaut de figues, un bon miel fera l'affaire. N'hésitez pas à parsemer votre plateau de noix, raisins secs, et complétez de quelques figues sèches.

■ UN VALENCAY (CENTRE)

L'élégante pyramide cache sous sa parure cendrée une pâte au lait de chèvre ferme et délicate. Sa texture soyeuse libère en bouche des notes de noisette. Au-delà des arômes caprins, c'est la douceur qui domine.

■ UN BROCCIU (CORSE)

Du soleil dans votre assiette. L'île de Beauté s'invite à votre table avec cette spécialité élaborée à partir de petit-lait de brebis. Sa texture rappelle celle de la ricotta mais son goût est unique. Suivez les conseils de Cyril et dégustez-le avec 1 cuillerée de confiture de figues. Un régal !

■ UN BRIE TRUFFÉ (BASSIN PARISIEN)

Quelques fromagers des plus gourmets en proposent. Mais il est aussi très simple d'en préparer soi-même.
Sortez un quart de brie pas trop fait du réfrigérateur. Coupez-le en deux dans le sens de l'épaisseur. Prélevez un peu de pâte au fromage et ajoutez-y 40 g de truffe noire du Périgord râpée. Mélangez soigneusement. Remplissez une première moitié de pâte truffée et couvrez-la avec la seconde. Filmez le tout et laissez les saveurs s'unir pendant 48 h au réfrigérateur.

Et avec les restes, un apéro dînatoire le lendemain soir. Au menu :

- **Beignets de brocciu**
- **Feuilletés au cumin et au pont-l'évêque**
- **Toasts de pommes crues nappés de brie truffé**
- **Dés de valençay vêtus de magret fumé et assaisonnés de miel**
- **Dés de morteau à tremper dans du mont d'or passé au four.**

BOUCHÉES, VERRINES, CUILLÈRES...

BUFFET CHIC POUR LE 31

LES RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

Mille-feuilles de saumon fumé

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 25 MIN
› CUISSON 30 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **4 tranches de saumon fumé**
- **300 g de mascarpone**
- **25 g de beurre fondu**
- **1 bouquet d'aneth ciselé**
- **1 paquet de feuille de pâte filo**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Coupez des feuilles de pâtes filo en 36 petits rectangles de même taille. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de beurre fondu, placez les rectangles sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé, recouvrez de papier sulfurisé et placez une plaque ou lèchefrite sur le tout afin que la pâte ne gondole pas. Enfournez pour environ 10 minutes. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire pour cuire toutes les feuilles.
3 Mélangez le mascarpone avec l'aneth ciselé, salez et poivrez, découpez des lamelles de saumon. Montez le mille-feuille en plaçant 2 feuilles de pâte filo croustillantes l'une sur l'autre, une couche de mascarpone, des lamelles de saumon, répétez 2 fois. Placez le reste du mascarpone dans une poche à douille cannelée et décorez joliment le dessus.

Mini-hamburgers de foie gras poêlé confiture d'oignon rouge

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 2 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **1 lobe de foie gras frais**
- **1 sachet de mesclun de jeunes pousses**
- **12 mini-hamburgers (à commander chez votre boulanger)**
- **1 pot de confiture d'oignon**
- **graines de pavot**
- **sel et poivre**

1 Coupez les hamburgers en deux, garnissez-les de jeunes pousses. Tranchez le foie gras et faites-le rôtir 1 minute de chaque côté dans une poêle très chaude. Salez et poivrez.
2 Garnissez le mini-hamburger du foie poêlé, ajoutez la confiture d'oignon, parsemez le chapeau de graines de pavot et servez aussitôt.

STYLISME
Serviteur 2 étages, 14,99 €, petits bocaux, 1,29 €, beurrier confetti, 4,99 €, chemin de table Saint Clair, 25 €, dessous de plat martelé rond, 5,99 €, le tout Maisons du Monde.

Cuillère à café chat, 6 pièces, 13,90 € et fourchettes à cocktail, 12,50 €, le tout Ambiance et Styles.

Verrines de velouté de cèpes

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 35 MIN
› DIFFICULTÉ : ● ○ ○ › BUDGET : ● ○ ○

- **1 oignon**
- **50 g de cèpes séchés**
- **50 g de beurre**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **1 c. à café de fond de volaille déshydraté ou 1 cube**
- **sel et poivre**

1 Mettez les cèpes à tremper dans un bol d'eau tiède pour les réhydrater selon les indications inscrites sur l'emballage.
2 Épluchez l'oignon et découpez-le en petits dés. Dans une cocotte, faites-les fondre avec le beurre jusqu'à légère coloration, puis ajoutez les cèpes et le fond de volaille.
3 Couvrez d'eau et faites cuire pendant 30 minutes. Ajoutez la crème liquide, salez et poivrez puis mixez et servez.

Minichoux à la chantilly de jambon serrano

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 15 MIN › CUISSON 15 MIN
› INFUSION 12 H
› DIFFICULTÉ : ● ○ ○ › BUDGET : ● ○ ○

- **24 petits choux déjà cuits (en GMS)**
- **60 cl de crème liquide entière**
- **6 tranches de jambon serrano (ou de pays)**
- **poivre**

1 La veille, faites infuser 5 tranches de jambon découpées en lamelles dans la crème liquide tiède. Placez la crème au frigo. Coupez 1 tranche de jambon en petits morceaux et faites-les sécher au four. Réservez.
2 Le jour même, dans un chinois ou une passoire fine, filtrez la crème en écrasant bien le jambon pour en extraire tous les sucs. Poivrez la crème au jambon et montez-la en chantilly bien ferme. Garnissez-en les choux et saupoudrez-les de petits morceaux de jambon séchés.

« Vous pouvez remplacer les pousses de radis par des radis roses taillés en pétales à l'aide d'une mandoline. »

La recette de

CYRIL LIGNAC

Tartare de saint-jacques aux pommes et pousses de radis

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 25 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **12 noix de saint-jacques**
- **2 citrons verts**
- **1 citron jaune**
- **100 g de pousses de radis**
- **2 pommes granny-smith**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**
- **18 tranches de pain de mie**
- **sel et poivre du moulin**

1 Passez les noix des saint-jacques sous un filet d'eau froide. Séchez-les délicatement dans un torchon. Coupez-les en dés, posez-les dans un plat.
2 Pressez les citrons verts. Dans un bol battez à la fourchette le jus des citrons verts avec l'huile d'olive, salez et poivrez.
3 Arrosez les noix de saint-jacques de la vinaigrette préparée. Réservez au frais.
4 Lavez et coupez la pomme en fines tranches. Pressez le citron jaune et versez son jus sur les pommes.
5 Coupez à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile les tranches de pain de mie. Juste avant de servir, passez-les au toaster.
6 Superposez 3 tranches de pain grillé en décalé. Répartissez-y les pousses de radis, 1 cuillerée à soupe de saint-jacques avec des tranches de pomme. Décorez d'une tranche de pomme et d'une pousse de radis. Servez aussitôt.

Brochettes de magret de canard kumquat et raisin

POUR 12 BROCHETTES › PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 3 MIN
› DIFFICULTÉ : ›› BUDGET : ›

- **100 g de magret de canard fumé (environ 24 petites tranches)**
- **12 kumquats** - **12 grains de raisin noir** - **20 g de beurre**
- **4 c. à soupe de sirop d'érable** - **1 c. à soupe de sésame blanc**

1 Rincez les kumquats et le raisin sous l'eau froide puis séchez-les bien à l'aide d'un papier absorbant. Réalisez des brochettes en alternant le magret, les kumquats et les raisins sur des pics en bois.
2 Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec le sirop d'érable, déposez les brochettes et laissez cuire 3 minutes en les retournant régulièrement et en les enrobant bien de sauce.
3 Parsemez de graines de sésame. Servez aussitôt.

Tartare de langoustines, grenade et avocat

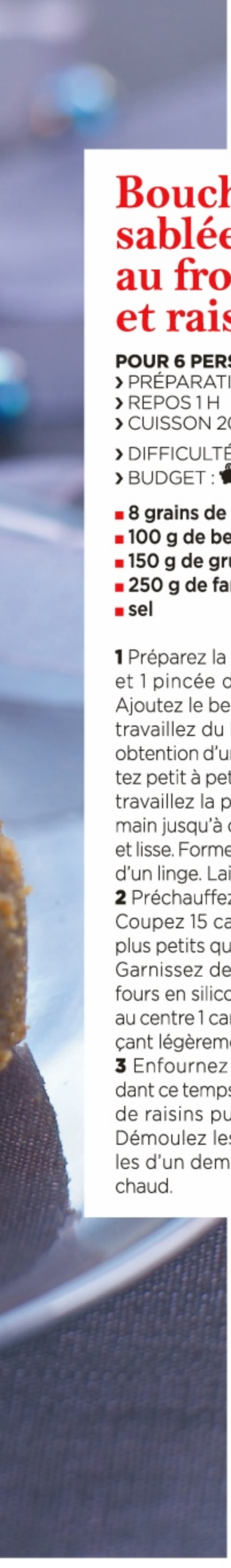
POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 15 MIN › REPOS 10 MIN › DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **12 langoustines extra fraîches**
- **1 gros avocat**
- **1/2 grenade**
- **1 citron vert**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Rincez le citron vert sous un filet d'eau froide, séchez-le, râpez finement le zeste puis récupérez le jus. Préparez la marinade en mélangeant le jus de citron et l'huile.
2 Décortiquez les langoustines puis coupez-les en petits morceaux. Placez-les dans la marinade et placez au frais 10 minutes.
3 Coupez la chair de l'avocat en petits dés. Égrainez la demi-grenade. Mélangez tous les ingrédients, ajoutez les zestes de citron. Rectifiez l'assaisonnement.
4 À l'aide d'un cercle de cuisine (facultatif), montez les tartares. Réservez au frais en attendant de servir.

TOUT S'EXPLIQUE
Le jus de citron va cuire la chair de la langoustine. Si vous l'aimez crue, préparez les tartares au dernier moment.

« Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, j'ajouterai un mélange de fruits secs concassés (noix de cajou, raisins secs, noisettes, pistaches, amandes...). »



Bouchées sablées au fromage et raisins

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› REPOS 1 H
› CUISSON 20 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **8 grains de raisin**
- **100 g de beurre à température**
- **150 g de gruyère**
- **250 g de farine**
- **sel**

1 Préparez la pâte en versant la farine et 1 pincée de sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou en parcelles et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez petit à petit un demi-verre d'eau et travaillez la pâte avec la paume de la main jusqu'à ce qu'elle soit homogène et lisse. Formez une boule et couvrez-la d'un linge. Laissez-la reposer 1 heure.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez 15 carrés de gruyère un peu plus petits que le moule à petits fours. Garnissez de pâte un moule à petits fours en silicone de 15 alvéoles. Posez au centre 1 carré de gruyère en l'enfonçant légèrement.
3 Enfournez pour 20 minutes. Pendant ce temps, lavez et séchez 8 grains de raisins puis coupez-les en deux. Démoulez les bouchées et décorez-les d'un demi-grain de raisin. Servez chaud.

Trilogie de saumon fumé en robe argentée

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 20 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **4 tranches de saumon fumé**
- **1 petite darne de saumon fumé**
- **1 pot d'œufs de saumon**
- **2 citrons verts** ▪ **aneth (ou ciboulette)**
- **6 c. à café de crème fraîche épaisse**
- **2 brioches rondes** ▪ **huile d'olive** ▪ **mélange 5 baies**

1 Coupez les brioches en tranches de 1 cm d'épaisseur, toastez-les, étalez au-dessus un peu de crème fraîche et déposez 1 tranche de saumon fumé formant une vague. Ajoutez des baies concassées, 1 filet de jus de citron, quelques œufs de saumon, 1 rondelle très fine de citron vert et 1 branche d'aneth.
2 Préparez une marinade avec le jus de 1 citron et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Découpez la darne de saumon fumé en petits dés, faites-les mariner quelques minutes, puis égouttez-les et placez-les dans une coupelle,
3 Les œufs de saumon peuvent être présentés tels quels, arrosés de jus citron, ou encore sur toasts avec 1 cuillerée de crème fraîche.

Par Beatriz Gonzalez
Neva Cuisine
Paris VIIIe

Mille-feuille de potimarron à la pistache, poitrine de porc croustillante et émulsion au cidre

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 30 MIN › CUISSON 2 H 15
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

■ 500 g de poitrine de porc ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 1 potimarron ■ 2 gousses d'ail ■ 4 échalotes ■ 200 g de pistaches torréfiées ■ 1 citron vert ■ 200 g de crème ■ 100 g beurre ■ 1 bouteille de cidre brut (75 cl) ■ huile d'olive ■ sel et poivre

1 Pelez et coupez en morceaux l'oignon et la carotte. Dans une grande casserole, préparez un court-bouillon en ajoutant de l'eau, la carotte, l'oignon, et la garniture aromatique puis la poitrine. Laissez cuire pendant 2 heures dans le court-bouillon frémissant. Égouttez, séchez la poitrine et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6). Découpez-la en cubes.
2 Pour le mille-feuille de potimarron à la pistache : mixez les pistaches torréfiées avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et le zeste d'un citron vert râpé. Épluchez, épépinez et coupez en deux le potimarron.
3 Faites suer les oignons et l'ail à l'huile d'olive puis ajoutez la moitié du potimarron découpé en dés, assaisonnez. Laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes à couvert, mixez et réservez.
4 Découpez l'autre moitié du potimarron en fines lamelles.
5 Dans un plat antiadhésif rectangulaire de taille moyenne (15 cm) beurré, montez par couches le gâteau : 3 couches de lamelles de potimarron, 1 couche de purée, 1 couche de pistaches. Répétez l'opération.
6 Enfournez pour 40 minutes à 150 °C (th. 5). Laissez refroidir et détaillez en cubes de 4 cm.
7 Pour l'émulsion au cidre : Faites suer les échalotes à l'huile d'olive et au beurre, puis déglacez-les au cidre, laissez réduire quasiment à sec (soit au 1/10 du volume du départ).
8 Incorporez le beurre en petite quantité et mixez au fur et à mesure pour obtenir un beurre blanc au cidre. Terminez en ajoutant de la crème.

À SERVIR AVEC
un verre de cidre demi-sec ou brut.

Mini Caprice au saumon

POUR 2 PERSONNES › PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 5 MIN
› DIFFICULTÉ : ›› BUDGET : ›

- **50 g de saumon frais**
- **1 c. à soupe d'œufs de poisson**
- **1/2 c. à café de zeste de citron**
- **4 brins de ciboulette ciselés**
- **2 Mini Caprice**
- **1 tranche de Caprice des Anges**
- **1 noisette de beurre**
- **4 blinis**
- **poivre**

1 Mixez le saumon avec le citron et la tranche de Caprice des Anges. Poivrez, ajoutez la ciboulette, mélangez délicatement.
2 Coupez les Mini Caprice en deux dans le sens de la longueur. Tartinez de préparation au saumon une moitié de chaque Mini Caprice, repositionnez l'autre moitié dessus. Recoupez en deux.
3 Dorez les blinis dans le beurre. Poivrez. Disposez 1 morceau de Mini Caprice sur chaque blini. Disposez les œufs de saumon autour.

Bouchées de betterave, foie gras et noisette

POUR 6 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› CUISSON 17 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- 120 g de foie gras en boîte ou mi-cuit
- 3 petites betteraves crues
- 24 noisettes décortiquées
- huile de friture
- poivre du moulin ou mélange 5-baies du moulin
- sel fin

1 Lavez les petites betteraves, séchez-les puis émincez-les en fines rondelles à la mandoline. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5)
2 Plongez les betteraves 3 ou 4 minutes dans un bain d'huile chaude à 140 °C. Puis, égouttez-les et replongez-les 2 minutes dans l'huile bouillante. Égouttez-les sur du papier absorbant puis étalez-les sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Salez très légèrement et enfournez pour 10 à 12 minutes. Réservez.
3 Coupez le foie gras en fines tranches puis découpez-y de petites pastilles à l'emporte-pièce. Assaisonnez-les de quelques tours de moulin de poivre ou de mélange 5 baies.
4 Disposez 1 noisette entière et une pastille de foie gras entre 2 chips de betterave et proposez à l'apéritif.

« Remplacez les betteraves par des topinambours. Coupez le foie gras en cubes, c'est beaucoup plus facile. Parsemez de noisettes concassées torréfiées et de chips de topinambour ».

Tarte sablée à la raclette du Valais, compotée d'oignon au lard truffé et poireau

par Christopher Hache

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 30 MIN › CUISSON 30 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

Pour la pâte sablée : ▪ **300 g de farine** ▪ **100 g de beurre** ▪ **40 g d'huile de noix** ▪ **1 jaune d'œuf** ▪ **7 g de sel** ▪ **environ 35 g d'eau**
Pour la garniture : ▪ **40 g de poitrine fumée** ▪ **2 oignons** ▪ **1 poireau** ▪ **10 g de truffe noire** ▪ **1 gousse d'ail** ▪ **200 g de raclette du Valais AOP** ▪ **20 g de beurre** ▪ **2 baies de genièvre** ▪ **huile d'olive ou huile de truffe** ▪ **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Réalisez la pâte sablée : incorporez tous les éléments et ajoutez peu à peu environ 35 g d'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène et consistante. Façonnez-la dans un moule à tarte et enfournez pour environ 20 minutes.
2 Pendant ce temps, coupez la raclette en lamelles. Réservez. À la sortie du four, répartissez la raclette sur l'ensemble de la tarte, puis laissez reposer.
3 Faites revenir à feu doux les oignons ciselés avec le beurre. Ajoutez les baies de genièvre écrasées, l'ail, du sel, du poivre, puis la poitrine fumée taillée en brunoise.
4 Laissez cuire à feu doux 10 à 15 minutes et, pour finir, ajoutez la truffe noire hachée. Vérifiez l'assaisonnement et disposez harmonieusement sur la tarte.
5 Coupez le poireau dans la longueur, récupérez la partie blanche feuille par feuille et taillez-y des rectangles. Cuisez-les dans de l'eau bouillante salée et refroidissez-les dans de l'eau glacée après cuisson. Égouttez-les bien et répartissez-les en mosaïque sur le dessus de la tarte.
6 Avec un pinceau, lustrez les poireaux avec de l'huile d'olive ou de l'huile de truffe, réchauffez la tarte 5 minutes à 140 °C (th. 4/5), puis dégustez.

Photo et recette extraites de « Foie gras » de Nicole Renaud, photos de Jean Bono et stylisme d'Emmanuel Renault. Coll. « Toquades », First éditions, 7,95 €.

Tatin d'échalote au foie gras

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 30 MIN › CUISSON 45 MIN
› DIFFICULTÉ : ☗☗☗ › BUDGET : 👛👛👛

- **300 g de foie gras frais**
- **50 g de lardons allumettes fumés**
- **1 kg d'échalotes roses**
- **60 g de beurre demi-sel**
- **300 g de pâte feuilletée**
- **30 cl de cidre fermier brut**
- **3 c. à soupe de miel liquide**
- **3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc**
- **1/2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Dans une sauteuse, faites caraméliser légèrement le beurre et le miel. Ajoutez les échalotes pelées, du sel et du poivre. Remuez 5 minutes.
2 Versez le cidre, 2 cuillerées à soupe de vinaigre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez aux 3/4. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux et les bulbes tendres. Laissez tiédir. Faites rissoler les lardons dans l'huile. Égouttez-les.
3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte, découpez-y 6 disques, piquez-les avec une fourchette. Étalez les échalotes et les lardons dans les moules. Couvrez des disques de pâte. Faites glisser le bord au fond des moules. Enfournez pour 20 minutes. Laissez reposer 5 minutes hors du four.
4 Coupez le foie en dés. Sur feu vif, faites-les dorer dans une poêle. Aspergez-les du reste de vinaigre. Salez et poivrez. Démoulez les tatins sur des assiettes. Parsemez-les de dés de foie.

VARIANTE
À préparer aussi avec des mini-endives ou des endives de petite taille coupées en tronçons, poêlées et caramélisées.

Savarin au Caprice des Anges

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› CUISSON 20 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **2 œufs**
- **90 g de beurre mou**
- **5 cl de lait tiède**
- **100 g de Caprices des Anges**
- **100 g de farine**
- **1/2 sachet de levure alsacienne**
- **1 c. à soupe rase de baies roses moulues**
- **1 c. à soupe rase d'amandes concassées**
- **1 c. à café de coriandre en poudre**
- **1 c. à café de sel**

Pour le décor :
- **3 tranches de Caprice des Anges coupées en dés**
- **persil**

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Beurrez des petits moules à savarin (ou à kouglof) et saupoudrez l'intérieur d'amandes concassées.
2 Fouettez les œufs, ajoutez le lait tiède. Réunissez la farine, la levure, le sel, les baies roses et la coriandre. Mélangez les 2 préparations, puis ajoutez le beurre mou. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte homogène.
3 Ajoutez le Caprice des Anges coupé en dés, mélangez bien. Versez la préparation dans les moules. Enfournez pour 20 minutes. Démoulez et laissez refroidir.
4 Au moment de servir, répartissez les dés de Caprice des Anges et décorez d'un brin de persil.

+ DE RECETTES & COACHING sur gourmand.viepratique.fr

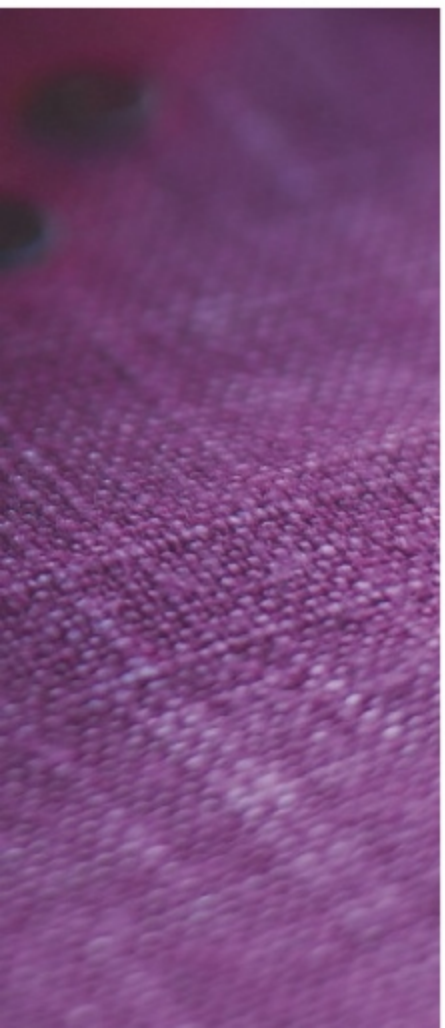
Bouchée au saumon, huître et ananas

POUR 4 PERSONNES
› PRÉPARATION 20 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **200 g de saumon fumé en tranches épaisses**
- **12 huîtres**
- **1 petit ananas**
- **2 brins d'aneth**
- **1 citron vert**
- **poivre du moulin**

1 Coupez le saumon en bandes puis en rectangles d'environ 5 cm de long sur 3 cm de large.
2 Épluchez et coupez l'ananas en tranches aux dimensions des rectangles de saumon. Ouvrez les huîtres et retirez-les de leur coquille.
3 Superposez 1 tranche de saumon, 1 tranche d'ananas, 1 huître et arrosez d'une goutte de jus de citron.
4 Donnez un tour de moulin à poivre et terminez par 1 rectangle de saumon. Décorez d'un peu d'aneth. Servez aussitôt.

VARIANTE
Pour des bouchées façon tartare, vous pouvez utiliser du saumon frais.



Macarons au foie gras et confit de figue violette

POUR ENVIRON 35 MACARONS
› PRÉPARATION 30 MIN › CUISSON 20 MIN
› REPOS 30 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

Pour les macarons : **4 blancs d'œufs**
90 g de sucre en poudre **210 g de sucre glace**
150 g de poudre d'amande **3 g de mélange 5 épices**
Pour la garniture : **150 g de foie gras de canard ou d'oie mi-cuit Comtesse du Barry**
15 cl de crème fraîche **50 g de confit de figues Comtesse du Barry**

1 Pour les macarons, préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Tamisez la poudre d'amande, le sucre glace et le mélange 5 épices et récupérez le mélange dans un récipient.
2 Montez en neige les blancs d'œufs au fouet électrique, puis ajoutez le sucre semoule, continuez à fouetter jusqu'à obtention d'une préparation ferme et brillante, la meringue.
3 Incorporez les poudres tamisées à la meringue. Mélangez correctement puis, à l'aide d'une corne en plastique, « macaronnez » la préparation (voir explication ci-contre).
4 À l'aide d'une poche à douille, dressez les macarons sur une plaque de cuisson garnie de papier cuisson, puis laissez-les reposer 15 minutes à température ambiante. Enfournez-les ensuite entre 15 et 20 minutes. Laissez-les refroidir 15 minutes avant de les décoller du papier cuisson.
5 Pour la garniture, coupez le foie gras en petits cubes et faites-le fondre à feu doux avec la crème fraîche.
6 Sur chaque coque de macaron, disposez 1 petite cuillerée de confit de figue, la crème de foie gras et collez une deuxième coque.

Terrine façon foie gras végétal

POUR 8 PERSONNES
› PRÉPARATION 15 MIN
› CUISSON 5 MIN › REPOS 1 À 2 H
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **100 g de marrons**
- **200 g de tofu soyeux Soy**
- **60 g de tofu nature Soy**
- **10 cl de Soya Cuisine**
- **40 g de shiitakés poêlés**
- **6 cl d'armagnac**
- **4 c. à soupe d'huile de noix**
- **3 c. à soupe de miso blanc**
- **2,5 c. à café d'agar-agar**
- **1/4 c. à café de poivre noir moulu**
- **1/4 c. à café de muscade moulue**
- **1/2 c. à café de graines de coriandre moulues**
- **1/8 c. à café de clous de girofle moulus**
- **1/2 c. à café de sel**

1 Émiettez et mixez les marrons et les tofus avec l'huile, les shiitakés et le miso. Ajoutez les épices et le sel, mixez de nouveau.
2 Dans une casserole, chauffez l'armagnac quelques minutes. À part, mélangez 10 cl d'eau, la Soya Cuisine et l'agar-agar. Versez sur l'armagnac et portez à ébullition en mélangeant au fouet. Cuisez 2 minutes et versez sur la première préparation.
3 Mixez et répartissez dans des terrines, bocaux ou cercles en métal. Laissez tiédir puis réservez au frais 1 à 2 heures.
4 Servez tranché avec des toasts chauds, quelques fruits, du confit d'oignon ou de figue.

VARIANTE
La cassonade peut être remplacée par 1 à 2 petites tranches de pain d'épices grillées puis moulinées.

Crème brûlée de foie gras aux fruits secs

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 20 MIN › CUISSON 1 H › RÉFRIGÉRATION 2 H

› DIFFICULTÉ : ›› BUDGET : ››

- **200 g de foie gras frais**
- **4 jaunes d'œufs**
- **10 cl de lait entier**
- **10 cl de crème liquide**
- **60 g de fruits secs mélangés (noisettes, amandes, pistaches non salées et pelées, pignons de pin)**
- **2 c. à café de cassonade**
- **4 épices**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Coupez le foie en dés. Mixez-le avec le lait, la crème, les jaunes d'œufs, 1 pincée de 4 épices, du sel et du poivre.
2 Passez la préparation au tamis. Répartissez-la dans des ramequins rincés à l'eau froide. Alignez les ramequins dans un plat creux. Versez de l'eau chaude, mais non bouillante jusqu'à 1 cm du bord. Enfournez pour environ 1 heure : la crème doit être prise mais rester tremblotante.
3 Retirez les ramequins de l'eau, essuyez-les, laissez refroidir et mettez-les au frais au moins 2 heures. Concassez les fruits secs et mélangez-les à la cassonade.
4 Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et répartissez les fruits secs sur les crèmes. Caramélisez le dessus au chalumeau et servez.

Photo et recette extraites de « Foie gras » de Nicole Renaud, photos de Jean Bono et stylisme d'Emmanuel Renault. Coll. « Toquades », First éditions, 7,95 €.

Bonbons de foie gras au chutney de mangue

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 20 MIN › CUISSON 15 MIN › CONGÉLATION 30 MIN

› DIFFICULTÉ : ● ● ○ › BUDGET : ● ● ○

- **400 g de foie gras frais de canard**
- **30 g de beurre clarifié**
- **9 feuilles de filo**
- **chutney de mangue**
- **fleur de sel**
- **poivre moulu**

1 Coupez le foie gras en 18 morceaux. Sur une assiette, couvrez-les de papier étirable et mettez-les au congélateur 30 minutes.
2 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Faites fondre le beurre. Avec des ciseaux, coupez les feuilles de filo en deux. Pliez chaque demi-feuille en deux. Beurrez-les légèrement au pinceau.
3 Déposez sur chaque feuille 1 petite cuillerée de chutney, puis 1 morceau de foie. Parsemez de fleur de sel et de poivre. Roulez les feuilles pour obtenir des papillotes. Tordez les extrémités.
4 Alignez les bonbons sur une tôle. Enfournez pour environ 5 minutes : la pâte doit être dorée. Servez les bonbons chauds à l'apéritif ou en entrée avec une salade acidulée.

TOUR DE MAIN

Pour préparer le beurre clarifié, faites fondre doucement du beurre coupé en cubes dans une casserole. Avec une cuillère, retirez la mousse blanche qui surnage, puis versez doucement le beurre fondu, à travers un tamis, dans un bol, sans faire couler les particules blanches qui se sont déposées au fond.

Makis de Ratte du Touquet

POUR 12 MAKIS › PRÉPARATION 20 MIN › CUISSON 30 MIN
› DIFFICULTÉ : ›› BUDGET : ››

- **3 tranches de saumon fumé**
- **12 petites pommes de terre Ratte du Touquet**
- **12 brins de ciboulette**
- **1 feuille d'algues séchées (nori)**
- **huile de sésame**
- **quelques œufs de truite**

1 Plongez les pommes de terre Ratte du Touquet dans de l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes. Vérifiez avec la pointe d'un couteau qu'elles soient bien cuites à cœur puis égouttez-les et épluchez-les.
2 Ébouillantez les brins de ciboulette pendant quelques secondes et séchez-les. Coupez les extrémités des rattes afin de leur donner la forme d'un cylindre.
3 Découpez le saumon en bandes de la largeur des rattes. Plongez les noris dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant une dizaine de minutes. Taillez-les ensuite en fines bandes. Enveloppez chaque Ratte du Touquet d'une bande de saumon et d'une bande de nori puis maintenez le tout avec un brin de ciboulette noué.
4 Décorez de quelques œufs de truite et de gouttes d'huile de sésame. Dressez dans les assiettes et servez aussitôt.

Œufs brouillés au St Moret et chorizo, toasts frottés à l'ail

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 15 MIN › CUISSON 15 MIN
› DIFFICULTÉ : ☗☗☗ › BUDGET : 🐖🐖🐖

- **10 œufs**
- **10 g de beurre**
- **150 g de St Moret**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c. à café de ciboulette ciselée**
- **8 tranches de chorizo**
- **8 tranches de pain aux céréales**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et faites cuire les tranches de chorizo 3 minutes sur une feuille de papier cuisson. Réservez.
2 Taillez les tranches de pain et colorez-les à l'huile d'olive dans une poêle. Frottez-les avec la gousse d'ail, laissez-les refroidir puis tartinez-les de St Moret.
3 Cassez les œufs, salez, poivrez et mélangez bien. Faites chauffer le beurre dans une casserole, versez les œufs et faites cuire à feu doux en remuant sans cesse (attention à ne pas trop chauffer pour éviter les grumeaux).
4 En fin de cuisson, ajoutez la moitié d'une barquette de St Moret (75 g) pour stopper la cuisson et ajoutez la ciboulette. Versez les œufs brouillés dans 8 verrines et décorez de tranches de chorizo. Dressez les tartines de pain de St Moret à part.

Velouté de topinambour, champignons crus et noisettes grillées

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 15 MIN
› CUISSON 35 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **80 g de poitrine fumée**
- **500 g de topinambours**
- **1/2 oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **2 gousses d'ail**
- **40 g de gingembre**
- **60 g de noisettes blanchies**
- **300 g de St Moret Ligne & Plaisir**
- **5 cl d'huile de noisette**
- **10 cl de vin blanc**
- **1,5 l de bouillon de poule**
- **sel fin**

1 Épluchez les topinambours et coupez-les en morceaux. Pelez l'ail et le gingembre puis émincez-les. Écrasez les gousses d'ail.
2 Dans une casserole, chauffez l'huile puis faites revenir l'ail, le gingembre, le demi-oignon, la poitrine fumée et les topinambours. Déglacez au vin blanc et ajoutez le bouillon de poule. Laissez cuire 30 minutes à feux doux. Retirez les aromates, salez et mixez le velouté. Filtrez et incorporez le St Moret. Vous devez obtenir une texture crémeuse.
3 Grillez les noisettes au four pendant 10 minutes à 175 °C (th. 5/6), laissez-les refroidir et coupez-les en quatre. Versez le velouté dans un bol et ajoutez les noisettes grillées sur le dessus, quelques tranches de champignons de Paris coupés finement à la mandoline et arrosez d'un filet d'huile de noisette.

Rouleaux de saumon au fromage frais et sésame noir

POUR 10 ROULEAUX
› PRÉPARATION 10 MIN
› DIFFICULTÉ :
› BUDGET :

- **150 g de saumon fumé**
- **3 c. à soupe de crème liquide**
- **150 g de fromage frais (type Philadelphia ou St Moret)**
- **1 c. à soupe d'aneth**
- **1 c. à soupe de graines de sésame noir**
- **poivre du moulin**

1 Rincez l'aneth et ciselez-le finement.
2 Dans un saladier, détendez le fromage frais et la crème liquide à l'aide d'une fourchette puis ajoutez l'aneth et poivrez (ne salez pas car le fromage et le saumon sont déjà salés).
3 Étalez les tranches de saumon fumé sur une planche à découper, détaillez des lanières de 3 à 4 cm de large puis recoupez chaque lanière en deux dans le sens de la longueur.
4 Déposez une petite quenelle de fromage à l'aneth sur chaque lanière de saumon puis roulez-la sur elle-même. Maintenez l'ensemble grâce à un petit pic. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
5 Parsemez les rouleaux de saumon de graines de sésame noir et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE
Au moment de servir, parsemez de quelques feuilles de sauge.

Petites rattes à la crème d'œufs de poisson

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 5 MIN › CUISSON 15 MIN
› DIFFICULTÉ : ● ○ ○ › BUDGET : ● ○ ○

- **50 g d'œuf de poisson**
- **300 g de rattes**
- **100 g de crème épaisse**
- **sel et poivre**

1 Lavez bien les pommes de terre. Faites-les cuire 10 à 12 minutes selon la grosseur dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Égouttez-les et répartissez-les dans 6 petits contenants.
2 Faites chauffer la crème fraîche, salez et poivrez. Versez la crème sur les pommes de terre puis répartissez les œufs de poisson, servez aussitôt.

Croquettes au Bresse Bleu

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 30 MIN › CUISSON 25 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **500 g de grosses pommes de terre**
- **150 g de Bresse Bleu**
- **2 œufs**
- **1 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
- **30 g de beurre**
- **120 g de chapelure**
- **60 g de farine**
- **1 l d'huile pour friture**
- **sel et poivre du moulin**

1 Épluchez, lavez et coupez en morceaux les pommes de terre. Faites-les cuire 20 minutes dans l'eau salée. Laissez-les égoutter 10 minutes dans une passoire puis passez-les au presse-purée.
2 Ajoutez le beurre en morceaux, la crème fraîche, du sel et du poivre. Mélangez, laissez refroidir.
3 Coupez le Bresse Bleu en petits morceaux. Formez des petites boules de purée, formez un trou au centre avec un doigt, placez un morceau de Bresse Bleu dans chaque, puis refermez et roulez à nouveau.
4 Panez les boules de purée en les passant simultanément dans la farine, les œufs battus et la chapelure, placez-les au frais.
5 Au dernier moment, faites frire les croquettes quelques minutes dans l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur un papier absorbant et dégustez aussitôt.

TOUR DE MAIN
Pour une purée réussie, utilisez une pomme de terre à chair farineuse, comme la bintje.

Allumettes au Bresse Bleu

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 15 MIN › CUISSON 25 MIN
› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **150 g de Bresse Bleu**
- **300 g de pâte feuilletée**
- **1 jaune d'œuf**
- **2 c. à soupe de graines de pavot**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le Bresse Bleu en tranches de 5 mm d'épaisseur et chaque tranche en bâtonnets.
2 Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur environ, en rectangle de 40 x 15 cm. Badigeonnez-la au pinceau d'un œuf entier battu en omelette, répartissez les bâtonnets de Bresse Bleu sur la moitié de la pâte en bandes espacées de 1 cm environ.
3 Rabattez l'autre moitié de pâte sur les bandes de fromage et appuyez légèrement entre chaque avec vos doigts. Badigeonnez le tout de jaune d'œuf et saupoudrez la surface de graines de pavot. Coupez la pâte au couteau pour séparer les bandes.
4 Déposez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Sortez-les du four et laissez-les tiédir avant de les déguster.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE

Prenez le temps d'apprécier la douceur du foie gras et le fondant du chocolat sublimés par le pétillant du champagne. Sensations savoureuses assurées !

Plongeon de foie gras au chocolat

POUR 4 PERSONNES › PRÉPARATION 10 MIN › CUISSON 10 MIN

› DIFFICULTÉ : › BUDGET :

- **200 g de foie gras de canard entier mi-cuit Delpeyrat par Guy Martin aux poivres doux**
- **250 g de chocolat noir 60 %**
- **1 bouteille de champagne rosé**

1 Faites fondre doucement le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes à 600 W par périodes de 10 minutes. Il doit être lisse et brillant. Maintenez-le tiède.
2 Réalisez des tranches de foie gras mi-cuit d'environ 2 cm d'épaisseur, à l'aide d'un couteau trempé dans l'eau chaude. Détaillez les tranches en bâtonnets puis en cubes de 2 cm de côté.
3 Versez le champagne très frais (6 à 7 °C) dans des flûtes.
4 Piquez ensuite chaque cube de foie gras sur un pic en bois. Trempez-les délicatement dans le chocolat fondu en laissant sans chocolat la face supérieure dans laquelle est planté le pic.
5 Déposez délicatement les pics de foie gras au chocolat dans les flûtes de champagne et servez aussitôt.

Nos indispensables pour POUR DES APÉRITIFS DÎNATOIRES D'EXCEPTION

à commander sur le site Gourmand-market.com

1 SPÉCIALISTE DES CHARCUTERIES DE QUALITÉ

Ce lomo est un filet mignon issu de cochons élevés en liberté, nourris avec des glands (bellotas). Un must de la charcuterie espagnole. Donnez de l'élégance à vos apéritifs avec ce produit très raffiné.

• *Lomo de bellota, Beher, 7,90 €.*

2 DES VERRINES PRATIQUES

Cookut a dessiné de jolies tasses à café multi-usage, à anses de couleur verte, bleue, noire ou rose. Elles peuvent également s'utiliser en verrines pour donner une ambiance toute particulière à vos présentations culinaires.

• *Tasse à café ou verrine à anse, Cookut, 7 €.*

3 POUR UN APÉRITIF COPIEUX

Le moule à cannelé traditionnel en cuivre vous permet de préparer des bouchées apéritives gourmandes sucrées ou salées. Avec sa multitude de recettes, le cannelés se prête à toutes les saisons.

• *Moule à cannelé, M'Passion, 15,90 €.*

4 UN ACCOMPAGNEMENT SUCRÉ ET FÉMININ

Le rivesaltes est un très grand vin pour les apéritifs ou pour accompagner vos desserts. Celui-ci, avec 30 ans d'âge, promet une explosion de saveurs en bouche.

• *Rivesaltes 1984 Riveyrac 17°, 75cl, 69 €.*

5 DES COCKTAILS MOLÉCULAIRES !

La cuisine peut être amusante et digne d'expériences de chimie. Surprenez vos convives avec ce Kit Margarita R-évolution. La cuisine moléculaire est cette fois-ci appliquée aux cocktails pour un apéritif étonnant.

• *Kit Margarita R-évolution, Molécule-R, 29,90 €.*

AVEC GEORGES BLANC ET PASCAL CLERC, cap sur le Pays basque

Jamais à court d'une petite blague, Georges Blanc offre une cravate de piments à son poulain Pascal Clerc.

Le triple étoilé Georges Blanc a fait le voyage depuis Vonnas, destination le restaurant de l'hôtel Régina, à Biarritz, dont il signe la carte. Il revisite pour nous, avec la complicité de Pascal Clerc, le nouveau maître des lieux, un classique basque : la piperade.

Par Henri Yadan
Photos : Agnès Lamarre

Son adresse
Régina Biarritz Hôtel & Spa
52 avenue de l'Impératrice,
64200 Biarritz
Tél. 05 59 41 33 00.
www.hotelregina-biarritz.com

Voir l'un des incontournables de la cuisine basquaise travaillé par un chef triplement étoilé est une proposition qui ne se refuse pas. Lors de la sortie de son dernier livre, « La Vie en Blanc », le chef trois fois couronné par le Guide Rouge nous a promis un voyage gourmand dans un palace Art déco de Biarritz, qui retrouve enfin ses lettres de noblesse. On part à la découverte des cuisines de Pascal Clerc, chef

9h

Arrivée à Mille et un fromages, le repaire d'Henri Bile qui commence à nous raconter les secrets de ses produits rares.

9h30

C'est l'heure de quitter Henri Bile et ses trésors gourmands, après qu'il nous a promis de venir déguster avec nous la recette de piperade étoilée.

10h15

Les deux chefs se taillent un petit bout de gras, en goûtant au magnifique jambon tout juste livré par le Consortium du Jambon de Bayonne.

10h45

Pascal n'a pas perdu de temps et sa piperade commence à nous mettre en appétit. On est prié de patienter encore un peu.

résident de l'hôtel Régina, sélectionné lors d'un « casting culinaire » pour être aux manettes du N°1 by Georges, la table bistronomique de l'établissement. Sitôt arrivés, pas le temps d'admirer les vagues de l'Atlantique : les deux toques blanches nous font découvrir la minuscule échoppe biarrote de leur ami Henri Bile, un personnage haut en couleur chez qui ils se fournissent en piment d'Espelette frais en corde. Une étape incontournable avant de regagner les cuisines de Pascal, où les deux compères vont concocter, à quatre mains, un œuf poché en piperade, jambon de Bayonne et piment d'Espelette.

11 h 15

Georges s'occupe de l'ingrédient indispensable de la piperade : l'œuf.

12h

Après l'effort, le réconfort : Georges Blanc nous dédicace son livre, « La Vie en Blanc », en échange d'un exemplaire de Gourmand !

11 h 30

Pascal se lance dans le dressage, on va pouvoir savourer.

La recette de Georges Blanc & Pascal Clerc

Œuf poché en piperade, Bayonne et piment d'Espelette

> POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 30 MIN
> VIN CONSEILLÉ : **un irouléguy rouge du domaine Arretxea.**

- 12 tranches de jambon de Bayonne
- 5 piments d'Espelette frais
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon rouge
- 4 belles feuilles de basilic
- 4 gros œufs
- huile d'olive
- vinaigre de vin
- fleur de sel du Béarn
- poivre du moulin

1 Coupez les poivrons, évidez-les et émincez-les en fines lamelles. Découpez ensuite les piments dans la longueur et épépinez-les avant de les trancher en fins bâtonnets. Émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail et concassez-les.

2 Dans une grande casserole sur feu doux, versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le mélange de légumes, salez, poivrez et laissez compoter pendant 20 minutes. Réservez au frais.

3 Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, versez 2 cuillerées de vinaigre. Cassez 1 œuf dans un bol et plongez-le délicatement dans l'eau. Coupez immédiatement le feu et tournez l'œuf doucement quelques secondes dans l'eau avec une grande cuillère, pour lui donner une forme ronde.

« J'ai un faible pour la cuisine thaïe, elle est parfumée et pauvre en matières grasses. »

4 Lorsqu'il remonte à la surface, récupérez-le avec une écumoire et posez-le sur du papier absorbant. Remplissez un emporte-pièce carré de piperade de légumes et pressez-la dans le moule.

5 Retirez l'emporte-pièce et enveloppez la piperade avec 3 tranches de jambon coupées dans le sens de la longueur, en les laissant dépasser de 3 cm au-dessus de la piperade.

6 Badigeonnez d'huile d'olive 1 feuille de basilic, placez-la à cheval sur la piperade et posez l'œuf poché à plat. Salez, poivrez et, avec la pointe d'un couteau, fendez le sommet de l'œuf afin que le jaune coule très légèrement. Décorez l'assiette avec un piment frais et servez ce plat en chaud-froid.

Péchés mignons

• Avez-vous un ustensile de cuisine à recommander à nos lecteurs ?
Le Kitchen Chef, un outil multifonction très proche de l'outil professionnel.

• Quel est le vin qui vous fait chavirer ?
Le gevrey-chambertin sur un gibier, pour les grandes occasions.

• Quel aliment basique achetez-vous en grande surface, et quelle marque recommanderiez-vous ?
Quand j'y vais, c'est pour faire le plein de pâtes de la marque De Cecco.

• Quelle est votre astuce pour revisiter une blanquette traditionnelle et lui apporter un autre look ou du peps ?
La joue de veau braisée, que j'allège en supprimant la farine et en concentrant les jus de cuisson.

• Qu'est ce que vous aimez particulièrement cuisiner en famille ?
Je leur fais des gambas au wok, parce qu'ils me le demandent tout le temps !

• Enfant, quel était votre plat préféré ?
Un aspic d'œuf en gelée avec du jambon, des légumes et une mayo maison ; j'adore toujours ça.

• Quelle est la cuisine étrangère que vous appréciez ?
J'ai un faible pour la cuisine thaïe, elle est parfumée et pauvre en matières grasses.

• Quel est votre livre de cuisine préféré ?
Le « Grand Livre de cuisine » de Joël Robuchon ; je connais chaque recette par cœur, mais je ne m'en lasse pas...

La battle

Les challenges, on adore cela ! Notre mission : décliner une recette hyper classique avec sa version revisitée. Laquelle préférez-vous ?

Par Dany Duran

Galette des Rois à la frangipane

L'incontournable dessert de L'Épiphanie, n'oubliez pas d'y introduire une fève !

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 20 MIN › REPOS 30 MIN › CUISSON 40 MIN › DIFFICULTÉ : ›› BUDGET : ●○○

- **700 g de pâte feuilletée**
- **1 œuf**
- **10 g de sucre glace**
- **1 fève**

Pour la crème d'amandes :

- **160 g de beurre**
- **4 œufs**
- **160 g de sucre en poudre**
- **200 g de poudre d'amande**
- **4 c. à soupe de farine**

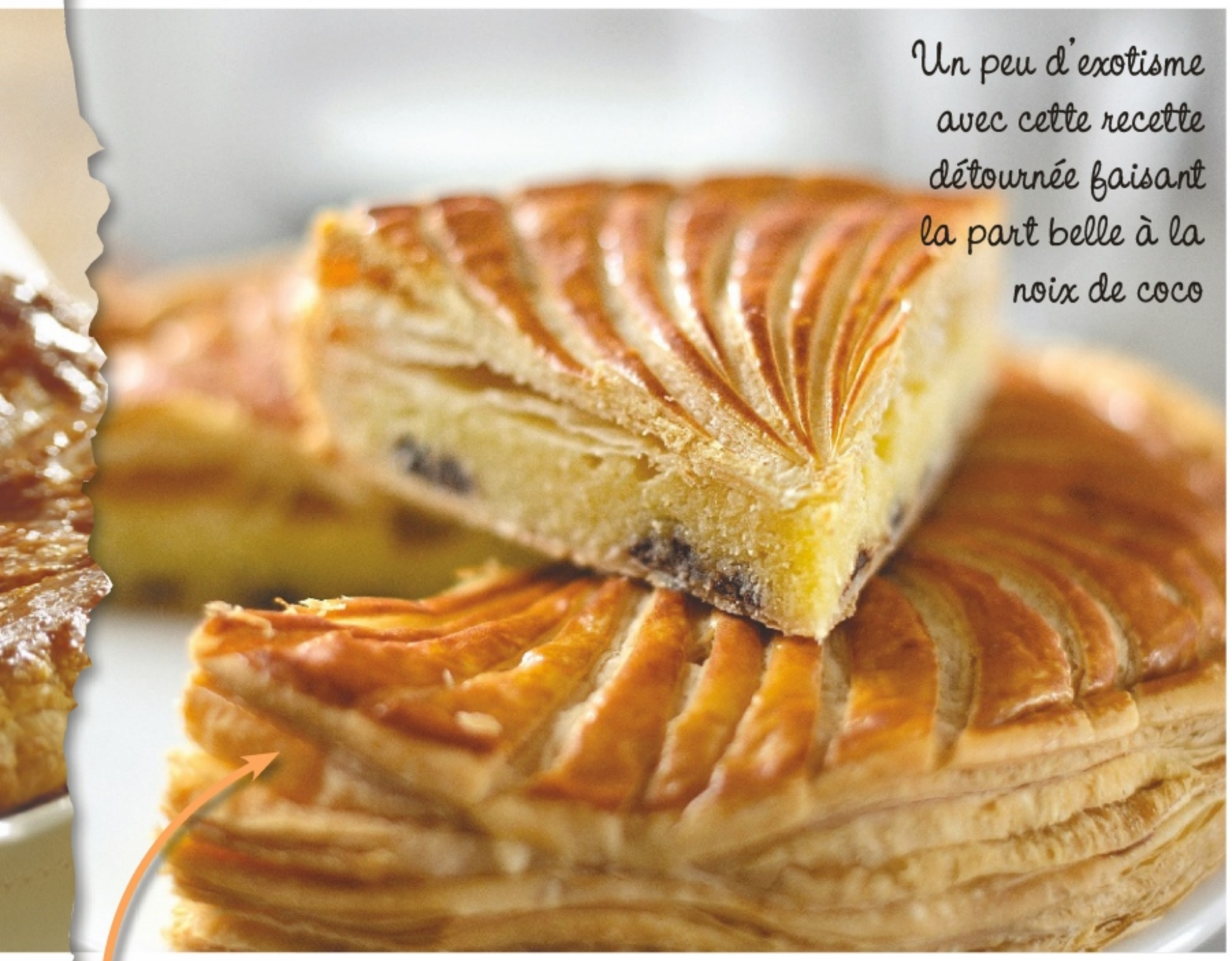
1 Coupez le beurre en petits morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante. Quand il est bien mou, fouettez-le jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une pommade. Ajoutez alors le sucre et continuez à travailler. Incorporez les œufs un par un puis la poudre d'amande et la farine en pluie. Mélangez bien et réservez au frais.

2 Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découpez 2 cercles de 22 et 24 cm de diamètre. Posez le plus petit rond de pâte sur une grande feuille de papier sulfurisé. Étalez la crème d'amande dessus en laissant une marge tout autour de 3 cm. Placez la fève. Battez l'œuf et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez le bord de pâte libre. Posez le deuxième rond de pâte par-dessus la crème et pressez les bords des 2 disques de pâte pour bien les souder. Placez au frais 30 minutes.

3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Avec un couteau, tracez des lignes courbes en partant du centre. Badigeonnez ensuite toute la surface d'œuf battu, enfournez pour 10 minutes, puis baissez le four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 30 minutes.

4 Cinq minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez la galette de sucre glace. Sortez la galette du four, posez-la sur une grille et laissez-la refroidir. Servez tiède de préférence.

Galette des Rois coco et pépites de chocolat



Un peu d'exotisme avec cette recette détournée faisant la part belle à la noix de coco

POUR 6 PERSONNES › PRÉPARATION 40 MIN › REPOS 30 MIN › CUISSON 55 MIN
› DIFFICULTÉ : ›› BUDGET :

- **2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre**
- **1 fève**

Pour la crème pâtissière :
- **12,5 cl de lait**
- **1 jaune d'œuf**
- **25 g de sucre**
- **5 g de farine**
- **5 g de fécule de maïs**

Pour la crème coco :
- **100 g de beurre**
- **120 g de noix de coco**
- **80 g de sucre**
- **1 œuf + 1 jaune**
- **30 g de fécule de maïs**
- **70 g de pépites de chocolat au lait**

1 Pour la crème pâtissière : portez le lait à ébullition. Fouettez le jaune d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule, la farine puis versez le lait chaud. Faites épaissir sans cesser de mélanger. Versez dans un saladier, laissez refroidir recouvert d'un film alimentaire.

2 Pour la crème coco : fouettez le beurre tempéré avec le sucre, la noix de coco, la fécule puis ajoutez l'œuf et le jaune. Incorporez 150 g de la crème pâtissière que vous venez de réaliser.

3 Montage : étalez les 2 disques de pâte feuilletée. Garnissez le premier disque de crème, répartissez les pépites de chocolat et placez la fève. Recouvrez du second disque de pâte puis appuyez pour souder les bords. Placez au frais 30 minutes. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

4 Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf. Dessinez un motif à l'aide d'un couteau bien aiguisé mais sans l'enfoncer dans la pâte. Réalisez 4 petits trous cachés dans le motif. Faites cuire au four 45 minutes.

Tour de main et astuces

À L'HEURE DE L'APÉRO

Un apéritif aussi appétissant pour les yeux que pour les papilles présage un repas réussi. Avec nos astuces et tours de main, à vous les préparations rapides et gourmandes. **Par Magali Kunstmann-Pelchat**

5 RÈGLES D'OR

1 S'il n'y a qu'une chose à retenir, c'est celle-ci : **un apéritif doit être copieux.** Sinon, les invités affamés risquent de ne pas pouvoir « éponger » l'alcool ingurgité. Voyez large. Prévoyez 4 à 5 pièces par personne et par heure. N'oubliez pas qu'on mange volontiers plus léger en été, plus copieusement en hiver.

2 Variez les saveurs, les textures et les couleurs. Équilibrez les mets légers et ceux plus consistants, les préparations chaudes et froides, celles à base de viande/poisson et celles de légumes. Mêlez des feuilletés chauds (quiches, friands, allumettes…), des flans (aux légumes, au poisson…), des verrines… Comme pour le repas, préférez des produits de saison. Pensez aussi aux régimes alimentaires sans gluten, sans lait, sans porc, et signalez-les par une petite étiquette.

3 Lorsque vous listez vos recettes, pensez à leur présentation, qui doit varier selon que l'apéritif est pris assis à table (plats à passer), au salon (mets posés devant soi) ou debout (buffet). Privilégiez les choses faciles à manger avec les doigts. Investissez dans des plaques en silicone aux formes variées : minitartelettes, minicakes, minimuffins, minicannelés... Pensez à la vaisselle jetable désormais vendue en supermarché : verrines rondes ou carrées, petites assiettes, minifourchettes, minicuillères, pics à minibrochettes... Les plats et ramequins blancs ou en verre sont sobres et permettent d'unifier le style tout en mettant en valeur les mets. Choisissez des contenants dans le thème de l'apéritif, voire du repas entier, afin de créer une ambiance. Pensez aux ardoises qui remplacent avantageusement un plateau pour un menu rustique, aux paniers en bambou pour une thématique asiatique...

4 Ne vous lancez pas uniquement dans des recettes compliquées ou qui nécessitent beaucoup de temps de préparation et d'assemblage de dernière minute. Les plus simples, comme un dip de légumes, des croissants au jambon-emmental, un mélange de graines, des dés de fromage..., sont parfois celles qui remportent le plus de succès. Ne les oubliez pas non plus !

5 Organisez-vous. Si une disparition prolongée derrière les fourneaux passe inaperçue quand on est nombreux, elle n'est pas envisageable en petit comité. Préparez donc vos mets à l'avance : cuisez et congelez tartes, gougères, cakes, muffins... quelques semaines avant. Vous n'aurez plus qu'à les sortir avant la réception et à les réchauffer à feu doux le moment venu. Mais préparez dans la journée les plats à base de produits frais crus.

RISSOLES, EMPANADAS, SAMOUSSAS & CO

Qu'ils soient triangulaires, en demi-lunes, carrés ou ronds, les chaussons et tourtes du monde entier surfent sur la même vague et offrent un peu d'exotisme à votre apéritif. Une pâte brisée ou feuilletée, une feuille de brick, une pâte filo, une feuille de riz, une pâte à raviole... Un garnissage de farce à base de viande d'agneau hachée, d'oignon, d'ail, de pignons de pin, de ras-el-hanout et de coriandre, ou de viande de bœuf hachée parfumée au chutney de mangue et au curry, ou bien de poulet, d'oignon, d'olive, de raisins secs et d'herbes... À la française, on privilégie les escargots au beurre persillé, le bœuf à la bière, une farce de veau, foie de volaille, foie gras et champignons, ou le jambon à la sauce Mornay...

LE BON GESTE : **TECHNIQUE DE PLIAGE D'UNE FEUILLE DE BRICK. À RETENIR POUR TOUS TYPES DE PRÉPARATION.**

1. Étalez la feuille de brick sur le plan de travail. Coupez-la en deux. Pliez alors cette demi-feuille en deux. Déposez votre farce sur un coin et pliez en formant un triangle.

2. Pliez de nouveau le coin en un triangle.

3. Pliez encore en suivant la forme du triangle.

4. Terminez le pliage en suivant toujours la forme du triangle. Insérez le bout restant à l'intérieur du samoussa. Badigeonnez de beurre fondu.

LES TARTELETTES STARLETTES

À base de pâte feuilletée ou brisée, les tartelettes plaisent à tout le monde. Préparez un appareil assaisonné à base d'œuf et de crème (10 cl pour 1 œuf) et multipliez les garnitures : lardons découpés en petits dés, miettes de thon et demi-tomates cerise, fondue de poireau... Vous pouvez aussi garnir des fonds de pâte précuits d'un peu de coulis de tomate, d'anchois et d'olives noires, ou encore de confit d'oignon.

APPÉTISSANTS, LES CROISSANTS

Rien de plus simple à réaliser, et les croissants connaissent toujours un vif succès. Mieux vaut voir large dans les quantités. Il vous suffit de recouvrir un rond de pâte feuilletée de 3 à 4 tranches fines de jambon, d'y ajouter, à 2 cm du pourtour, 16 petits tas d'emmental râpé, de diviser la pâte en 16 parts égales et de rouler chacune d'elle du bord extérieur vers le centre. Vous pouvez varier avec des tranches de saumon fumé et du fromage frais à l'ail et aux fines herbes, ou encore de jambon cru avec de la tapenade, ou bien de l'anchoïade, un mélange de thon, de dés de fonds d'artichaut et de fromage frais... Badigeonnez d'un peu de jaune d'œuf et parsemez de graines de sésame, pavot... pour différencier chaque sorte de croissant avant de les faire cuire 20 minutes à 190 °C (th. 6/7).

VARIATIONS SUR LES FLANS

Légers car sans farine, les flans sont une façon originale de déguster des légumes. Incorporez à un mélange assaisonné de 125 ml de crème et 2 œufs, 300 g de carottes cuites et mixées, de courgettes, de brocoli, de chou-fleur, de céleri, de haricots verts... et faites cuire dans des moules à muffins 30 minutes à 180 °C (th. 6). Vous pouvez ajouter du thon en conserve et un peu de concentré de tomate, pour changer.

MADELEINES, CAKES ET AUTRES MUFFINS

Le principe est simple : sur une base de pâte sablée à cake, à madeleines ou à muffins, vous ajoutez les ingrédients de votre choix : camembert et noix, reblochon et lardons, roquefort et poire, saumon fumé et aneth, pruneau d'Agen et magret de canard séché, tomate confite et chorizo...

DIPS À GOGO

De l'anglais « to dip » qui signifie « tremper », il s'agit de crèmes qui reçoivent légumes (carottes et concombres en bâtonnets, asperges, tomates cerise, radis, sommités de chou-fleur cru…) mais aussi gressins, morceaux de pita, chips, tortillas, crackers, beignets… Pesto, tapenade et anchoïade, préparés plusieurs jours à l'avance, se conservent couverts d'une fine couche d'huile. Pensez aussi au guacamole, au caviar d'aubergine, à l'houmous (pois chiche, ail, huile d'olive), au tzatziki. Variez ces préparations avec ce que vous avez sous la main : caviar de haricots blancs en conserve, épinards au yaourt grec, betterave cuite / crème fraîche, olives vertes / ricotta, fromage de chèvre / ail / ciboulette, tomates concassées en boîte / ail / fromage frais, bleu de Bresse / mayonnaise / poires hachées, chair de crabe / jus de citron / mayonnaise / fromage frais…

PROMOTION CANAPÉS

Pourquoi ne pas proposer des dips avec un assortiment de pains tranchés sur lesquels les hôtes étalent les préparations à leur guise ? (À moins que vous ne préfériez préparer les toasts et bruschettas à l'avance…) Au confit d'oignon et lamelle de foie gras, au beurre de crustacé et tomate cerise, au fromage de chèvre et potiron grillé, au kiwi et crevette, au confit de pomme et andouille de Vire, au tartare de saumon ou de saint-jacques, au crabe et tzatziki… Privilégiez les pains aux céréales, le pain noir, d'épices, de mie, les blinis, mais pensez aussi aux feuilles d'endive ou de trévise, aux rondelles de pomme de terre cuite ou de concombre…

PAS DE QUOI EN FAIRE TOUT UN FROMAGE !

Le fromage s'invite volontiers à l'apéritif : en brochettes avec un grain de raisin, un dé de poire, une olive ; en boulettes enrobées de poivre, graines de pavot, de sésame, sumac, paprika, persil haché, ciboulette…, ou bien enveloppées de jambon cru ; en beignets ; en tuiles dentelle (idéales avec le parmesan, le comté ou l'emmental râpés)…

MALIGNES, LES VERRINES

Faciles et rapides à préparer, les verrines s'accommodent de pas mal de choses. À condition d'accorder les saveurs et de mêler les textures et les sensations : du lisse, du croquant, du frais. Partez sur 3 ingrédients différents : tartare de saumon / salade de chou rouge / mousse de pomme (simplement mixée avec du lait de coco), miettes de crabe / guacamole / tomates confites, gaspacho de betterave / pesto de roquette / noix concassées, fromage de chèvre frais / pesto / tomates confites… Vous pouvez également proposer des verrines chaudes, mais elles nécessitent un dressage à la minute : un velouté de marron / carpaccio de saint-jacques / noisettes torréfiées, une crème brûlée au foie gras / chutney de figue / crème de balsamique, un velouté de carotte / lait de coco / chips de lard…

APÉRO DÎNATOIRE
On n'en fait qu'une bouchée !

Ultra tendance, l'apéritif dînatoire demande peu d'organisation pour un résultat souvent bluffant. Faites le plein d'idées astucieuses pour en mettre plein la vue ! **Par Didier Lalbenque**

FAITES MOUSSER VOS ENVIES
Une bombe aux fruits, rien qu'aux fruits, pour donner de la fraîcheur, de la légèreté et de l'originalité à vos préparations. 4 parfums au choix : fraise, citron, framboise ou Passion.
• *Flacon de 200 g, à partir de 10,95 €, Woos.*

ORIGINALITÉ AVANT TOUT
Créez toutes sortes de combinaisons avec ces verrines doubles en verre transparent, emboîtables les unes dans les autres, qui séduiront à coup sûr vos convives.
• *Lot de 12 verrines cintre-courbe, 38 €, KSL Living.*

UN SERVICE IRRÉPROCHABLE
Un beau plateau en ardoise, 6 verrines et leurs 6 cuillères : tout le nécessaire pour une présentation raffinée de vos compositions.
• *Coffret plateau, verrines et cuillères, 28 €, Ambiance & Styles.*

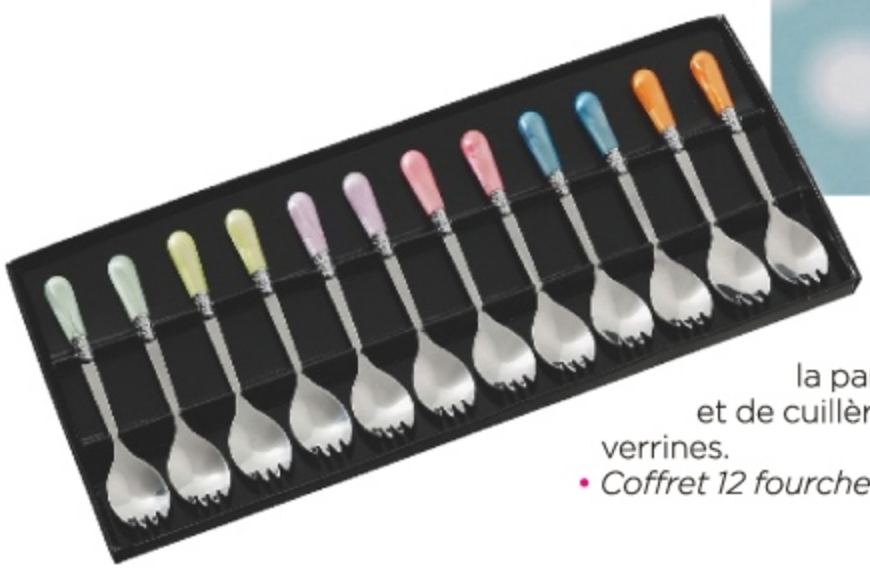
À LA FILE INDIENNE
Un serviteur en forme d'arc et sa coupelle à sauce, idéal pour présenter à vos convives des brochettes gourmandes salées ou sucrées.
• *Serviteur arc, 25 €, Ambiance & Styles.*

TOUT SE MANGE
Des verrines qui se dévorent avec leur contenu, une idée originale et écologique qui surprendra vos convives. En forme de pirogue, cuillère, lotus, ou tulipe, elles se prêtent à toutes vos inspirations.
• *Pack de 25 verrines, 14,95 €, DO EAT.*

TENDANCE COLORÉE

Épatez vos hôtes avec ces astucieux push-up. Il suffit de superposer les couches en jouant sur les couleurs et les textures, et il ne reste plus qu'à déguster en poussant sur le manche.

• *Push-up cake pops cylindres, 8,99 €, Mathon.*



2 EN 1

Ces couverts aux belles couleurs nacrées ont la particularité de faire office à la fois de fourchettes et de cuillères : très pratique pour déguster tous types de verrines.

• *Coffret 12 fourchettes, 24,99 €, Mathon.*

SURPRISES VISUELLES

Dressez une table digne d'un grand restaurant avec ce plateau en porcelaine pouvant accueillir 3 coupelles au design moderne.

• *Plat, 15 €, coupelle, 10 €, collection Smoos, Guy Degrenne.*

UNE PETITE PLACE POUR LE DESSERT ?

Un coffret de 4 verrines en grès accompagnées de leurs cuillères pour des desserts toujours plus gourmands.

• *Verrines confiserie, 19,99 €, Maisons du Monde.*

PARFUM D'ITALIE

Toasts et apéros dînatoires font toujours bon ménage. Fabriqués de manière artisanale en Italie, ces crostinis à tartiner selon vos désirs sont de véritables délices pour les papilles.

• *Crostinis à la truffe, 5,50 €, Ronds de Sorcière.*

Bon à savoir

5 bonnes raisons DE MANGER DES ŒUFS

Faciles à préparer, économiques, délicieux sous toutes leurs formes, les œufs méritent d'être inscrits à nos menus deux à trois fois par semaine. D'autant qu'ils sont bénéfiques pour notre santé.

Par Kity Bachur

1 ILS SONT RICHES EN VITAMINES ET OLIGOÉLÉMENTS

Les œufs sont plein de bonnes choses pour la santé. Côté vitamines, ils en contiennent un bon assortiment : de la A, bonne pour la vue et la peau ; de la D et de la K qui sont indispensables à la solidité des os (donc excellente pour les enfants et les femmes ménopausées car elles retardent l'ostéoporose) ; de la E, une vitamine antioxydante qui permet de protéger les cellules des radicaux libres qui accélèrent leur vieillissement.
Les œufs apportent aussi de bonnes quantités d'oligoéléments, des substances présentes en quantité infime dans l'organisme mais pourtant indispensables à son bon fonctionnement. Parmi ceux qu'ils renferment : du fer, essentiel pour lutter contre la fatigue et l'anémie ; du phosphore, qui joue un rôle capital dans la santé des os et des dents ; du zinc, qui renforce notre système immunitaire ; et du sélénium, un autre antioxydant. Désormais, on trouve aussi des œufs enrichis en oméga-3, des bons acides gras que notre corps ne produit pas, mais dont il a pourtant besoin pour réduire les risques cardio-vasculaires. Ils proviennent de poules dont l'alimentation contient 10 à 20 % de graines de lin. Pour profiter de tous les bienfaits des œufs, les nutritionnistes conseillent d'en manger entre 2 et 5 par semaine.

4 ILS NE FONT PAS GROSSIR

Un œuf est peu calorique : de taille moyenne (60 g environ), il apporte en moyenne 78 kcal, à condition d'être consommé « nature », c'est-à-dire dur ou à la coque. Selon le mode de cuisson, il peut en apporter un peu plus : un œuf au plat fournit 91 kcal, et une part d'omelette nature (100 g), 146 kcal. Les œufs seraient même des alliés de choix en cas de régime. Leur richesse en protéines permet en effet de limiter la perte musculaire et de faciliter la fonte des graisses. Une étude a montré que c'est surtout vrai s'ils sont consommés le matin. Mais attention aux accompagnements qui peuvent vite faire grimper la note calorique, comme la mayonnaise servie avec l'œuf dur, les pommes de terre sautées ou les lardons dans l'omelette, le bacon avec les œufs au plat…

2 ILS SONT BONS POUR LES YEUX

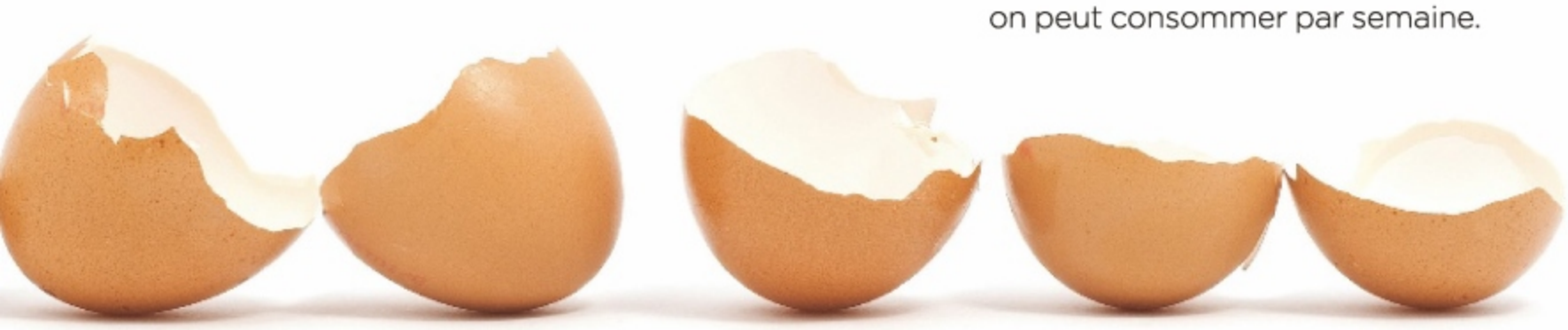
Les œufs renferment aussi deux caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) qui sont excellents pour la vue. Ainsi, une étude publiée dans le journal « Investigative Ophthalmology & Visual Science » a démontré que ces substances permettent de protéger nos yeux contre deux maladies : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte.

5 ILS NE DONNENT PAS DE CHOLESTÉROL

Les œufs sont accusés à tort de faire grimper notre taux de cholestérol sanguin. Cette idée reçue vient du fait que le jaune en renferme une grande quantité (220 mg en moyenne). Toutefois, il n'est pas directement responsable d'hypercholestérolémie (taux de cholestérol trop élevé dans le sang). En effet, il faut savoir que le cholestérol sanguin provient pour un tiers de l'alimentation, les deux tiers restants étant synthétisés par le foie. Cependant, si on souffre d'hypercholestérolémie, il est conseillé de demander l'avis de son médecin pour savoir quelle quantité d'œufs on peut consommer par semaine.

3 ILS CONSTITUENT UNE SOURCE DE PROTÉINES BON MARCHÉ

Les protéines ont un rôle important puisqu'elles renforcent la masse musculaire, agissent sur la solidité des os, la cicatrisation de la peau et l'acuité visuelle. Elles sont donc indispensables à l'organisme. On les trouve dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Il faut savoir que deux œufs en renferment autant que 100 g de viande. Un œuf coûtant en moyenne 30 centimes d'euro pièce, cela en fait la source de protéines la moins chère et la plus rassasiante du marché. C'est donc un excellent aliment « anticrise ». De plus, les œufs sont faciles et rapides à préparer, et on peut les déguster sous différentes formes (à la coque, durs, en omelette, au plat…).



Le coin des p'tits chefs

Qui es-tu, surprenant LAIT EN POUDRE ?

À chaque numéro, les gourmands en culotte courte pourront découvrir l'origine et les secrets d'un aliment qu'ils retrouvent dans leur assiette. Le lait en poudre, star de la gastronomie, répond aux questions que se posent les petits curieux. **Par Élodie Salvant**

L'interview exclusive

Lait en poudre, d'où viens-tu ?
J'étais une farine lactée inventée par Henri Nestlé, en 1860, dans le but de nourrir les bébés en leur apportant des éléments nutritifs, et d'aider les mamans qui ne pouvaient pas allaiter. Ensuite, je suis devenu le lait en poudre que tu connais actuellement. Je suis fabriqué à partir de lait de vache et je contiens des oméga 3, des protéines, des oligoéléments et toutes les vitamines nécessaires à ton épanouissement.

Es-tu bon pour la santé ?
Source de vitamines et d'éléments nutritifs comme le calcium, le magnésium et le fer, je contribue à favoriser ta croissance et à consolider tes os. Comme tu le vois, je participe au bon fonctionnement de ton organisme. Alors tu peux me boire tous les jours pour être en pleine forme !

Quelles sont tes différences avec le lait traditionnel ?
Je peux être conservé plus longtemps que le lait en brique ou en bouteille, tout en gardant toujours les mêmes qualités nutritionnelles et gustatives. De plus, les fermes de producteurs respectent une charte très rigoureuse pour garantir ma qualité.

Comment dois-je t'utiliser ?
Tu peux me déguster selon toutes tes envies. Classique, je me mélange avec le café ou le chocolat. On m'utilise également dans la réalisation de bons petits plats. Tu me trouves dans les viennoiseries, les crêpes, les yaourts maison... Si tu fais attention à bien me doser, je deviens alors un aliment savoureux qui satisfera toutes tes gourmandises.

Essaye cette recette !

Émincé de volaille et gratin de pomme de terre

POUR 6 PETITS GOURMETS
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 20 MIN

- **3 blancs de poulet**
- **60 g de lardons fumés**
- **800 g de pommes de terre**
- **1 gousse d'ail**
- **160 g de reblochon fermier**
- **25 g de beurre**
- **5 cl de crème liquide**
- **85 g de lait en poudre Régilait**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel fin et poivre**

1 Dans une casserole, porte à ébullition 60 cl d'eau, le beurre, les lardons, l'ail pelé et haché, la crème et une bonne pincée de sel et de poivre. Ajoute le lait en poudre pour apporter de l'onctuosité à la recette, puis les pommes de terre épluchées et coupées en tranches (ne lave pas les tranches afin que l'amidon épaississe le liquide). Fais-les cuire à feu doux 5 minutes, en remuant de temps en temps.
2 Coupe les blancs de poulet en fines lamelles d'un demi-centimètre. Sale, poivre et saisis-les sans les cuire dans une poêle très chaude avec un filet d'huile.
3 Préchauffe le four à 200 °C (th. 6/7). Égoutte les pommes de terre. Rectifie l'assaisonnement si besoin. Coupe le reblochon en dés et mélange l'émincé de poulet avec les pommes de terre.
4 Remplis à moitié de ce mélange des bocaux avec couvercle. Ajoute un peu de reblochon en dés au centre et recouvre du mélange. Termine avec quelques dés de reblochon sur le dessus. Fais gratiner au four 12 à 15 minutes.

CUISINIER en herbe

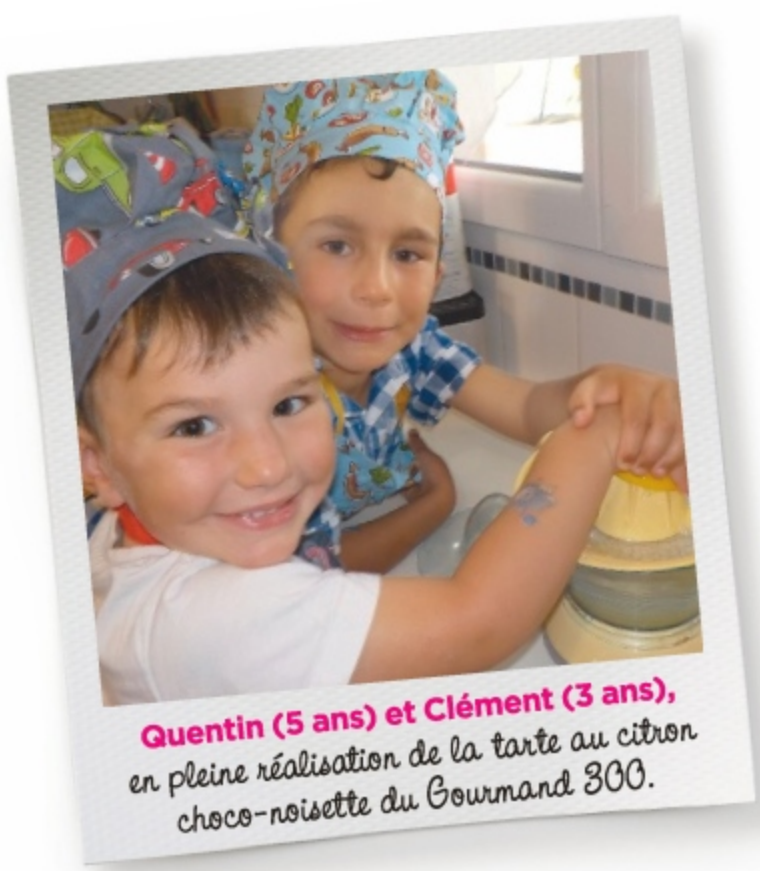
Vous avez encore été nombreux cette quinzaine à nous envoyer les photos de vos petits cordons-bleus en pleine réalisation d'une recette du Gourmand. Merci à vous, et à eux aussi ! **Par Didier Lalbenque**

Donovan, 9 mois, prépare les soufflés glacés clémentine-pistache du Gourmand 277 (page 82).

Sa maman étant une excellente pâtissière, il aura un bon maître d'apprentissage. Quant à moi, sa mamie, je conserverai avec amour le numéro du Gourmand qui a donné lieu à sa (très jeune) performance !

Klément, 6 ans, en pleine réalisation des oeufs au lait du Gourmand 298.

Maxime, 2 ans et 3 mois, qui réalise la recette « cookies légers au chocolat » du Gourmand 299.



Quentin (5 ans) et Clément (3 ans), en pleine réalisation de la tarte au citron choco-noisette du Gourmand 300.

Appel aux mamans et aux papas !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER ?
Envoyez-nous une photo de vos petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier ! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le numéro du Gourmand dont la recette est issue.
Envoyez le tout à :
Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
ou par mail : **redacgourmand@gmail.com**
Vous pouvez retrouver toutes nos recettes sur gourmand.viepratique.fr

COFFRET Gourmand

VOUS N'AVEZ PLUS QU'À PARTAGER !

Recevez chaque mois votre magazine **Gourmand** accompagné d'un livret de recettes à thème, un ustensile, de la déco et jusqu'à 8 produits d'épicerie pour réaliser les recettes du mois !

COMMANDEZ-LE SUR COFFRETGOURMAND.VIEPRATIQUE.FR

CHAQUE MOIS UNE NOUVELLE THÉMATIQUE

POUR SEULEMENT

29,90€

par mois

1 MAGAZINE GOURMAND

1 LIVRET DE RECETTES

1 OBJET DÉCO

1 USTENSILE INDISPENSABLE

6 À 8 PRODUITS D'ÉPICERIE FINE

Gourmand

SUIVEZ-NOUS SUR f

15 jours DE MENUS Faciles

C'est simple de se régaler !

À peine rentrée du boulot, pas le temps de souffler, il faudrait déjà avoir les mains dans la farine. Le challenge : trouver chaque jour une idée nouvelle (économique, ça va de soi) pour régaler ceux que l'on aime... Ce dossier 15 jours de menus a justement été conçu pour vous faciliter les repas du quotidien !

Par Michèle Vaillant

En entrée, soupes, veloutés ou potages restent des classiques, que quelques astuces peuvent rendre encore plus appréciés des petits.

Les morilles sont un luxe ! Mais vous pouvez les remplacer par des champignons de Paris. Vos plats en sauce seront tout aussi délicieux.

Pour les allergiques au gluten, voici un dessert simple à réaliser qui fait pourtant son petit effet !

Lundi

Débutant

Entrée

Gratin de carotte et panais au cumin

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 50 MIN

- **200 g de panais**
- **200 g de carottes**
- **1 gousse d'ail**
- **2 c. à soupe de coriandre hachée**
- **200 g de crème fraîche épaisse Bio nat'**
- **1 c. à café de graines de cumin**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Épluchez et lavez les carottes et les panais. Coupez-les en fins bâtonnets. Pelez et écrasez l'ail.
2 Dans un récipient, mélangez la crème fraîche épaisse, les graines de cumin et l'ail. Salez et poivrez selon votre goût.
3 Ajoutez ensuite les panais et les carottes. Versez dans un plat à gratin et enfournez pour 50 minutes. Parsemez de coriandre hachée avant de servir.

Ce gratin est idéal en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche. Avec une salade verte, c'est un repas léger pour le soir.

Plat

Andouillette grillée à la moutarde en grains

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 5 MIN
> CUISSON 35 MIN

- **4 andouillettes**
- **40 cl de vin blanc sec**
- **4 c. à café de moutarde en grains**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déposez les andouillettes dans un plat allant au four et enfournez pour 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.
2 Dans un bol, mélangez le vin et la moutarde. Versez cette sauce sur les andouillettes et enfournez pour 15 minutes. Dégustez chaud.

Dessert

Mousse au chocolat blanc

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 5 MIN
> RÉFRIGÉRATION 3 H

- **200 g de fromage blanc allégé ou de yaourt allégé à la vanille**
- **2 blancs d'œufs** - **6 cl de lait écrémé**
- **50 g de chocolat blanc en morceaux**
- **2 c. à soupe de pulpe de fruit de la Passion** - **1 c. à café de gélatine en poudre**
- **sucre glace**

1 Faites fondre le chocolat blanc avec le lait dans une casserole au bain-marie. Laissez refroidir. Versez 3 cl d'eau bouillante dans un récipient, saupoudrez la gélatine et remuez jusqu'à dissolution. Avec une cuillère en bois, incorporez la gélatine à la préparation chocolatée.
2 Dans un saladier, mélangez la préparation chocolatée et le fromage blanc, en procédant en plusieurs fois. Ajoutez enfin la pulpe de fruit de la Passion.
3 Montez les blancs d'œufs en neige ferme puis incorporez-les délicatement au mélange chocolaté.
4 Répartissez dans 4 coupelles de service et réfrigérez au moins 3 heures. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.

Entrée

Salade de mesclun au canard fumé et à la poire

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 25 MIN

- **150 g de magret de canard fumé tranché**
- **200 g de mesclun**
- **200 g de pousses d'épinards**
- **1 poire williams verte**
- **1 citron**
- **10 cl d'huile de noix**
- **5 cl de vinaigre de cidre**
- **sel et poivre**

1 Pressez le citron et récupérez le jus. Lavez le mesclun et les pousses d'épinards séparément. Séchez-les dans un torchon. Pelez la poire, émincez-la, puis arrosez-la avec le jus de citron. Réservez au frais.
2 Versez le vinaigre de cidre dans un bol, ajoutez l'huile de noix, salez et poivrez. Mélangez.
3 Répartissez le mesclun sur 4 assiettes. Ajoutez dessus les pousses d'épinards. Disposez les tranches de magret fumé en rosace et ajoutez les lamelles de poire williams. Nappez de sauce. Servez aussitôt.

Express

Dessert

Sabayon à la bière brune

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 10 MIN

- **8 jaunes d'œufs**
- **4 boules de glace vanille**
- **8 c. à soupe de bière brune**
- **8 c. à soupe de sucre semoule**

1 Mélangez au fouet les jaunes d'œufs et la bière brune. Sans cesser de battre, versez le sucre peu à peu (l'appareil doit épaissir sans coaguler).
2 Toujours en battant, faites cuire à feu très doux jusqu'à obtenir une crème mousseuse homogène.
3 Répartissez le sabayon dans 4 coupelles. Accompagnez d'1 boule de glace à la vanille.

Pour une touche de fraîcheur, frottez les tartines avec des tomates cerise coupées en deux.

Plat

Bruschetta au fromage à raclette

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 5 MIN

- **200 g de jambon de Parme**
- **2 sachets de mesclun ou roquette**
- **2 gousses d'ail**
- **quelques feuilles de basilic**
- **2 barquettes de fromage à raclette RichesMonts (800 g) avec -25 % de sel**
- **1 pain de campagne**
- **1 boîte de cœurs d'artichaut**
- **200 g de tomates séchées en pot**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **poivre du moulin**

1 Branchez l'appareil à raclette. Coupez des tranches de pain de campagne d'environ 2 cm. Faites-les griller légèrement en les passant au grille-pain et déposez-les dans un plat.
2 Pelez les gousses d'ail et frottez-en les tartines. Lavez puis essorez le mesclun ou la roquette.
3 Égouttez les cœurs d'artichaut puis coupez-les en morceaux. Préparez la salade d'accompagnement en mélangeant le mesclun, les tomates séchées et les morceaux de cœur d'artichaut. Assaisonnez avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Poivrez.
4 Apportez les tartines, le fromage à raclette, la salade, le jambon de Parme et le basilic à table. Laissez chacun mettre son fromage à chauffer et personnaliser sa tartine avec le jambon, la salade et le basilic.

Mercredi

Light

Entrée

Salade de pomme de terre aux fines herbes

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 10 MIN

- **12 pommes de terre**
- **1 bouquet de fines herbes mélangées (coriandre, estragon, cerfeuil, ciboulette et aneth)**
- **1 échalote**
- **2 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **fleur de sel et poivre du moulin**

1 Lavez les pommes de terre sous l'eau puis faites-les cuire 10 minutes à l'eau, en robe des champs. Laissez-les tiédir avant de les peler. Coupez-les en rondelles, mettez-les dans un saladier et arrosez-les aussitôt de vinaigre de cidre pour que chaque rondelle de pomme de terre soit délicatement parfumée.
2 Lavez et ciselez les fines herbes. Pelez et hachez l'échalote. Parsemez les pommes de terre de fines herbes ciselées et d'échalote hachée. Poivrez et saupoudrez de fleur de sel. Juste avant de servir, ajoutez l'huile d'olive.

Plat

Poêlée de légumes au confit de canard

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 5 MIN
> CUISSON 15 MIN

- **4 cuisses de confit de canard**
- **800 g de poêlée à la paysanne surgelée**
- **10 cl de fond de volaille**

1 Égouttez les cuisses de canard, mettez-les dans un plat à four et passez-les sous le gril pendant 5 minutes. Réservez.
2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Graissez 4 petites cocottes avec de la graisse de canard et répartissez la poêlée de légumes. Arrosez d'un peu de fond de volaille, déposez 1 cuisse de canard grillée sur chaque cocotte et couvrez. Enfournez pour 10 minutes. Servez chaud.

Ne jetez pas les blancs d'œufs, utilisez-les par exemple pour réaliser des financiers.

Dessert

Petit pot de crème caramel au beurre salé

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 5 MIN
> CUISSON 25 MIN

- **7 jaunes d'œufs**
- **1 tube de caramel au beurre salé Régilait (300 g)**

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
Mélangez le caramel au beurre salé et les jaunes d'œufs. Versez 30 cl d'eau et mélangez au fouet jusqu'à ce que ça devienne homogène. Écumez la mousse en surface.
2 Répartissez dans 4 ramequins. Enfournez au bain-marie pour 25 minutes. Laissez refroidir et dégustez bien frais.

Entrée

Velouté de courge butternut au beaufort

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 10 MIN

- **6 gousses d'ail**
- **1 belle courge butternut**
- **150 g de beaufort**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1/2 c. à café de 4 épices**
- **sel et poivre**

1 Coupez 50 g de beaufort en copeaux. Réservez. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les. Épluchez la courge puis coupez la chair en cubes. Faites revenir ces cubes quelques minutes dans une poêle avec l'huile d'olive et l'ail écrasé.
2 Ajoutez 15 cl d'eau, les 4 épices, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à petits bouillon 5 minutes.
3 Coupez le reste de beaufort en morceaux. Mixez les cubes de butternut et l'ail. Ajoutez les morceaux de beaufort, mixez à nouveau. Versez du bouillon selon la consistance souhaitée. Parsemez de copeaux de beaufort. Servez chaud.

Afin de faciliter l'épluchage de la courge butternut, coupez-la en gros quartiers et précuisez ces derniers pendant 10 minutes à la vapeur.

Plat

Rognons de veau en cocotte

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 25 MIN > REPOS 3 H

- **500 g de rognons d'agneau**
- **2 gousses d'ail** ▪ **1 oignon**
- **5 cl de vin blanc sec** ▪ **3 cl d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de vinaigre blanc**
- **sel et poivre**

1 Pelez les oignons et l'ail puis hachez-les. Nettoyez les rognons en enlevant le gras, la peau et les tendons. Lavez-les et plongez-les dans un récipient avec de l'eau (recouvrant les rognons) et le vinaigre. Laissez-les reposer 3 heures.
2 Égouttez-les, essuyez-les dans un torchon propre, salez et poivrez. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y dorer les oignons et l'ail hachés. Saisissez les rognons de chaque côté dans la même poêle, puis arrosez-les de vin et laissez mijoter 15 minutes environ pour qu'ils soient légèrement rosés à cœur (10 minutes pour qu'ils soient saignants, 20 pour qu'ils soient à point).

Dessert

Débutant

Crumble de poire aux amandes

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 30 MIN

- **4 poires** ▪ **le jus d'1/2 citron**
- **15 g de beurre** ▪ **75 g de sucre**
- **75 g de farine**
- **75 g de poudre d'amande**
- **75 g de pépites de chocolat**

1 Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6). Pelez les poires, coupez-les en quatre, retirez les trognons et coupez la chair en cubes. Placez ces cubes dans un plat allant au four et arrosez-les du jus de citron.
2 Coupez le beurre en petits morceaux, mettez-les dans un bol avec le sucre, la farine et la poudre d'amande. Mélangez le tout avec les doigts.
3 Parsemez les poires de pépites de chocolat et émiettez la pâte dessus. Enfournez pour 30 minutes.

Vendredi

Entrée

Aspic de saumon fumé

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 15 MIN
> RÉFRIGÉRATION 3 H

- **400 g de saumon fumé**
- **2 tomates**
- **2 oignons frais**
- **1 c. à soupe de ciboulette ciselée**
- **1/2 sachet de gelée**
- **poivre**

1 Ébouillantez les tomates pendant 1 minute. Égouttez-les, pelez-les, ouvrez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.
2 Préparez la gelée en suivant les indications du sachet. Ajoutez-y la ciboulette.
3 Coupez le saumon fumé en lanières. Pelez et hachez les oignons. Répartissez les lanières de saumon, les dés de tomates et les oignons hachés dans des moules à aspic individuels. Versez la gelée sur la garniture et réservez au réfrigérateur environ 3 heures, jusqu'à ce que la gelée soit prise. Dégustez avec une salade verte.

Express

Dessert

Pain perdu à la cassonade

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 15 MIN

- **6 œufs**
- **80 g de beurre**
- **20 cl de lait**
- **8 tranches de pain rassis ou de brioche**
- **3 c. à soupe de cassonade brune**
- **1 c. à café d'huile**

1 Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez la cassonade brune, le lait, et mélangez. Versez dans un grand plat creux et faites-y tremper les tranches de pain rassis ou de brioche.
2 Dans une poêle, faites fondre le beurre avec l'huile. Quand le mélange commence à mousser, faites-y revenir les tartines imbibées, des deux côtés. Accompagnez d'une crème anglaise.

Plat

Calamars farcis comme au Portugal

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 30 MIN > CUISSON 1 H

- **1,5 kg de petits calamars (encornets) Pavillon France**
- **150 g de crevettes décortiquées et hachées**
- **100 g de jambon cru haché**
- **3 grosses tomates bien mûres**
- **3 brins de persil hachés**
- **2 oignons hachés**
- **2 gousses d'ail hachées**
- **1/2 poivron jaune haché**
- **1 c. à café de feuilles de thym frais**
- **50 g de pignons**
- **15 cl de vin blanc**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Nettoyez les calamars. Coupez les têtes et les tentacules, puis hachez-les.
2 Dans une poêle, faites revenir dans l'huile d'olive l'ail et l'oignon hachés. Ajoutez le hachis de têtes et tentacules, le poivron, le jambon cru, les crevettes, le persil, les pignons et les feuilles de thym frais. Salez et poivrez. Laissez bien dorer puis versez le vin blanc. Laissez réduire des 2/3. Égouttez et réservez le jus de cuisson dans la casserole.
3 Farcissez les calamars avec le mélange, fermez l'ouverture avec des pics en bois, puis faites-les dorer dans l'huile d'olive.
4 Pelez et épépinez les tomates après les avoir ébouillantées 1 minute. Concassez-les dans la casserole contenant le jus de cuisson de la farce. Déposez-y les calamars, couvrez et cuisez à feu doux pendant 45 minutes.

Servez très chaud accompagné de riz blanc ou de pommes de terre à la vapeur.

Entrée

Crème de châtaigne au céleri

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 40 MIN

- **2 carottes**
- **1 oignon**
- **100 g de céleri-rave**
- **50 cl de lait**
- **20 cl de crème liquide entière**
- **20 g de beurre**
- **400 g de châtaignes au naturel en boîte**
- **25 cl de bouillon de volaille**
- **sel de céleri**
- **sel et poivre**

1 Pelez le céleri, les carottes et l'oignon, puis coupez-les finement. Faites-les suer à feu doux dans une casserole avec le beurre fondu, pendant environ 10 minutes.
2 Ajoutez le lait, le bouillon de volaille et les châtaignes égouttées. Couvrez et laissez cuire à feu doux durant 30 minutes. Fouettez la crème en chantilly et assaisonnez-la avec le sel de céleri. Mixez la soupe, salez et poivrez. Servez bien chaud avec une quenelle de crème fouettée.

Pour un dessert sans alcool, remplacez la liqueur de café par un café expresso serré.

Débutant

Plat

Agneau persillé

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 5 MIN
> CUISSON 50 MIN

- **1 kg d'agneau en morceaux (épaule ou sauté)**
- **6 c. à soupe de persil plat haché**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer sans la laisser brûler la moitié de l'huile d'olive dans une cocotte allant au four. Ajoutez la viande, faites-la dorer en la retournant plusieurs fois, salez et poivrez.
2 Versez 1 cuillerée à soupe d'eau et enfournez pour 45 minutes en retournant les morceaux d'agneau de temps en temps.
3 Déposez ces morceaux de viande sur un plat. Déglacez la cocotte avec 3 cuillerées à soupe d'eau puis ajoutez le reste d'huile d'olive et le persil. Mélangez bien et versez sur les morceaux d'agneau.

Dessert

Faisselle, cœur coulant à la châtaigne, caramel à la liqueur de café

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 10 MIN > RÉFRIGÉRATION 1 NUIT

- **4 pots de 100 g de faisselle Rians**
- **200 g de crème épaisse**
- **300 g sucre**
- **200 g de crème de châtaigne**
- **5 cl de liqueur de café**

1 La veille, faites égoutter les faisselles dans leurs paniers toute la nuit au réfrigérateur.
2 Le jour même, ajoutez 5 cl d'eau à la crème de châtaigne. Mélangez puis versez dans une poche à douille.
3 Sans les démouler, creusez un puits dans chaque faisselle à l'aide d'une petite cuillère. Farcissez avec la crème de châtaigne et refermez avec un peu de faisselle. Réservez au frais.
4 Dans une casserole, faites fondre le sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel brun, ajoutez la crème épaisse puis la liqueur de café. Laissez cuire à feu doux et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.
5 Démoulez 1 faisselle au centre de chaque assiette creuse. Versez le caramel au café tout autour.

Dimanche

Sans gluten

Entrée

Cake exotique crevettes et coco

POUR 4 À 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 45 MIN

- **150 g de crevettes cuites**
- **3 œufs**
- **150 g de mozzarella râpée**
- **1 sachet de levure sans gluten**
- **100 g de Maïzena**
- **50 g de farine de riz**
- **12 cl de lait de coco**
- **8 cl d'huile d'olive**
- **1 c. à café de gingembre en poudre**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Décortiquez les crevettes. Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait de coco et l'huile d'olive. Ajoutez la Maïzena, la farine de riz, la levure, le gingembre en poudre puis la mozzarella râpée. Mélangez puis ajoutez les crevettes. Salez et poivrez. **2** Versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif puis enfournez pour 45 minutes.

Idéal pour bien commencer un repas, ce cake peut être servi avec un wok de légumes ou tout simplement une petite salade verte.

Plat

Caille aux raisins

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 40 MIN > REPOS 5 MIN

- **4 cailles bardées**
- **500 g de raisin blanc**
- **200 g d'échalotes**
- **50 g de beurre**
- **15 cl de muscat blanc**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Salez et poivrez l'intérieur de chaque caille. Dans une cocotte à fond épais, faites-les dorer dans le beurre avec les échalotes pelées et émincées. Arrosez avec le muscat blanc. Couvrez, éteignez le feu et laissez reposer 5 minutes. Faites mijoter ensuite à petit feu pendant 30 minutes. **2** Coupez les grains de raisin en deux et épépinez-les. Faites-les chauffer avec 1 cuillerée à soupe de beurre jusqu'à ce qu'ils commencent à perdre leur transparence. **3** Dressez sur le plat de service en disposant les raisins autour des cailles. Nappez de sauce.

Dessert

Gelée de litchis au gingembre

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 10 MIN
> RÉFRIGÉRATION 4 H

- **1 morceau de gingembre frais pelé et émincé**
- **quelques feuilles de menthe**
- **565 g de litchis en boîte**
- **4 feuilles de gélatine**
- **50 cl de jus de pomme sans sucre ajouté**
- **8 cl de jus de citron vert**
- **2 c. à soupe de sucre en poudre**

1 Égouttez les litchis et réservez 25 cl de sirop. Versez-le dans une casserole avec les jus de pomme et de citron, le sucre et le gingembre. Portez à ébullition, laissez frémir 5 minutes puis filtrez ce sirop. **2** Faites tremper les feuilles de gélatine 2 minutes dans de l'eau froide puis égouttez-les et plongez-les dans le sirop. Remuez jusqu'à complète dissolution et laissez refroidir. **3** Versez 2 cuillerées à soupe de cette gelée dans 4 verres et répartissez les litchis dessus. Laissez prendre 2 heures environ au réfrigérateur. Versez le reste de gelée sur les fruits et laissez prendre à nouveau 2 heures au frais. Décorez de feuilles de menthe.

Entrée

Soupe d'oignon au vinaigre balsamique, bouchée de fromage frais aux herbes

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 45 MIN

- **1 kg d'oignons**
- **50 g de beurre**
- **25 cl de crème fraîche épaisse**
- **2 cubes de bouillon de volaille**
- **10 g de cassonade**
- **3 c à soupe de vinaigre balsamique**
- **sel et poivre**

1 Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir 5 minutes dans le beurre, à feu moyen. Ajoutez la cassonade et le vinaigre balsamique, puis laissez caraméliser à feu doux pendant 20 minutes. Salez et poivrez. **2** Ajoutez 1 litre d'eau et les cubes de bouillon. Portez à ébullition, mélangez et laissez mijoter sans couvrir à feu doux pendant 20 minutes. **3** Ajoutez la crème fraîche dans les 5 dernières minutes. Mixez le tout 30 secondes. Servez bien chaud.

Dessert

Crème brûlée aux spéculoos

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 45 MIN

- **4 jaunes d'œufs**
- **30 cl de lait**
- **20 cl de crème fleurette**
- **60 g de spéculoos**
- **60 g de pâte de spéculoos**
- **30 g de sucre semoule**
- **25 g de cassonade brune**
- **cannelle en poudre**

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Dans une casserole, chauffez à feu doux le lait, la crème fleurette, la pâte de spéculoos, les spéculoos grossièrement émiettés et 1 pincée de cannelle.
2 Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre semoule et incorporez-les à la crème encore chaude. Répartissez dans des ramequins individuels et enfournez au bain-marie pour 40 minutes.
3 Laissez refroidir les ramequins. Saupoudrez de cassonade brune et caramélisez au chalumeau.

Pour les non-végétariens, le risotto de cèpes accompagne délicieusement un pavé de bœuf.

Plat

Végétarien

Risotto de cèpes au St Môret

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 20 MIN

- **200 g de cèpes frais**
- **1 oignon**
- **150 g de St Moret**
- **90 g de parmesan râpé**
- **250 g de riz arborio**
- **30 g de noisettes grillées concassées**
- **1 l de bouillon de poule**
- **30 cl de vin blanc**
- **10 cl d'huile d'olive extra**

1 Nettoyez les cèpes (gardez-en 2 pour la finition), coupez-les en dés réguliers. Pelez et coupez menu l'oignon puis faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon haché, les dés de cèpes et laissez suer 1 minute. Ajoutez le riz et faites suer de nouveau 1 minute.
2 Déglacez avec le vin blanc puis versez le bouillon de poule chaud juste à hauteur. Recommencez plusieurs fois après évaporation. Au bout de 18 à 20 minutes, le risotto doit être cuit.
3 Ajoutez alors le St Moret, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le parmesan, et rectifiez l'assaisonnement. Râpez quelques copeaux de cèpe cru et décorez avec les noisettes concassées.

Mardi

Entrée

Cake au chèvre et aux poires

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 55 MIN

- **2 poires williams**
- **3 œufs**
- **1 chèvre bûche**
- **20 g de beurre**
- **10 cl de lait**
- **1 sachet de levure**
- **200 g de farine**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Épluchez les poires, faites-les pocher dans de l'eau pendant 10 minutes, puis taillez-les en dés. Coupez le chèvre en dés. Farinez les dés de poires et de chèvre. **2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule. Mélangez dans une terrine, la farine, la levure et les œufs battus. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile et le lait. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Incorporez les dés de poire et de chèvre. **3** Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes environ. Laissez reposer quelques minutes avant de démouler.

Plat

Sauté de lapin aux olives

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 5 MIN
> CUISSON 40 MIN

- **1 lapin découpé en morceaux**
- **2 oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **100 g d'olives noires de Nice**
- **80 g d'olives vertes dénoyautées**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 branche de thym**
- **poivre**

1 Pelez les gousses d'ail et les oignons. Dans une sauteuse, faites revenir les morceaux de lapin sans le foie avec de l'huile d'olive pendant 10 minutes.
2 Quand ils sont bien dorés, ajoutez les oignons émincés, le foie du lapin, les olives noires et vertes avec 4 cuillerées à soupe de leur saumure. Ajoutez le thym, l'ail émincé et 1/2 verre d'eau. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes environ en remuant de temps en temps.
3 Poivrez et servez accompagné de polenta.

Sans gluten

Dessert

Tiramisu au tofu soyeux

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN > RÉFRIGÉRATION 4 H

- **6 madeleines Gerblé sans gluten**
- **400 g de tofu soyeux**
- **20 cl de café pur arabica bio**
- **4 c. à soupe de cacao en poudre**
- **2 c. à soupe de sucre glace**
- **1/2 c. à café de vanille liquide**

1 Mixez le tofu et le sucre glace pendant 5 minutes à vitesse moyenne dans un mixeur ou au fouet manuel jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Ajoutez la vanille liquide à la dernière minute.
2 Coupez les madeleines en tranches fines dans l'épaisseur. Plongez-les rapidement dans le café et répartissez-les au fond de 4 verrines.
3 Recouvrez de crème au tofu et alternez 2 ou 3 fois les couches selon la largeur des verrines. Terminez en saupoudrant chaque tiramisu avec le cacao en poudre. Mettez au réfrigérateur au minimum 4 heures avant de servir.

Vous pouvez remplacer le tofu soyeux par du mascarpone, le tiramisu en sera d'autant plus onctueux.

Cette mousseline peut s'accompagner de radis en tranches, d'une sauce au yaourt et au concombre, d'une crème surette ou d'un filet d'huile d'olive.

Entrée

Mousseline de Ratte du Touquet et saumon fumé

Recette de Christian Germain, Château de Montreuil-sur-Mer (62)

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25 MIN
> CUISSON 25 MIN > RÉFRIGÉRATION 6 H

- **400 g de saumon fumé en tranche épaisse**
- **8 oignons nouveaux** - **2 belles carottes**
- **800 g de pommes de terre Ratte du Touquet + 4 pour la brunoise** - **400 g de beurre** - **200 g de crème liquide**
- **8 feuilles de gélatine** - **muscade** - **sel et poivre**

1 Lavez, épluchez les Rattes du Touquet et faites-les cuire dans de l'eau salée 10 minutes. Coupez les 4 pommes de terre restantes en brunoise et mettez-la à cuire dans de l'eau salée 5 minutes.
2 Faites tiédir le beurre, la crème et 1 pincée de muscade. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles de gélatine ramollies.
3 Lavez, épluchez les carottes et oignons. Taillez les carottes en fines lamelles dans le sens de la longueur et émincez les oignons. Faites-les blanchir séparément, rafraîchissez-les puis égouttez-les sur un linge.
4 Égouttez la brunoise de Ratte du Touquet et réservez-la. Une fois les rattes entières cuites, passez-les au presse-purée et ajoutez le mélange de crème et de beurre.
5 Dans un plat, montez la terrine en alternant plusieurs couches avec tous les éléments (carottes, oignons, saumon, brunoise, purée). Filmez au contact et laissez au réfrigérateur au minimum 6 heures.
6 Sortez la terrine à l'avance, démoulez et coupez des tranches de 2 cm de largeur.

Végétarien

Plat

Farfalles au gorgonzola et noix

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 20 MIN

- **1/4 botte de basilic** - **120 g de gorgonzola**
- **50 g de grana padano**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **15 noix** - **250 g de farfalles** - **poivre**

1 Ciselez le basilic. Coupez le gorgonzola en morceaux. Cassez les noix afin d'en extraire les cerneaux. Faites cuire les farfalles dans une grande casserole d'eau.
2 Pendant ce temps, portez la crème fraîche à frémissement dans une petite casserole. Ajoutez les morceaux de gorgonzola et fouettez délicatement afin de faire fondre le fromage. **3** Égouttez les pâtes puis remettez-les dans la casserole. Versez la crème au gorgonzola par-dessus et mélangez. Répartissez sur 4 assiettes et parsemez de basilic ciselé, de cerneaux de noix et de copeaux de grana padano. Poivrez.

Dessert

Cheesecake au citron

POUR 4 À 6 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN > CUISSON 45 MIN
> RÉFRIGÉRATION 5 H 30

- **8 cl de jus de citron**
- **2 c. à soupe de zeste de citron**
- **1 œuf + 1 blanc** - **300 g de ricotta allégée**
- **200 g de fromage frais allégé**
- **75 g de beurre fondu**
- **125 g de sucre glace**
- **100 g de petits-beurre écrasés**

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Graissez un moule à fond amovible et chemisez-le de papier sulfuré. Mélangez les petits-beurre écrasés et le beurre. Tassez cet appareil dans le fond du moule et réservez 30 minutes au réfrigérateur.
2 Battez au fouet électrique la ricotta, le fromage frais, le sucre, le jus de citron et la moitié du zeste, jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Incorporez l'œuf et le blanc. **3** Versez dans le moule et saupoudrez le dessus du zeste de citron restant. Enfournez pour 45 minutes. Laissez tiédir puis réservez 5 heures au réfrigérateur avant de servir.

Jeudi

Light

Entrée

Gaspacho normand

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> RÉFRIGÉRATION 1 H

- **5 pommes belle de Boskoop**
- **4 oignons nouveaux**
- **1 concombre**
- **1 citron vert**
- **1 petit bouquet de coriandre**
- **quelques gouttes de Tabasco**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Pelez les pommes, ôtez le cœur et taillez-les en quartiers. Lavez le concombre et coupez-le en tronçons. Pressez le citron vert. Épluchez les oignons.
2 Versez dans le bol du mixeur. Ajoutez la coriandre, l'huile d'olive et quelques gouttes de Tabasco. Salez et poivrez puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Réservez au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

Dessert

Cake à l'orange, aux dattes et à la cannelle

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 20 MIN
> CUISSON 45 MIN
> REPOS 5 MIN

- **1 orange non traitée**
- **3 œufs**
- **140 g de beurre + 20 g pour le moule**
- **1 sachet de levure**
- **200 g de farine**
- **140 g de sucre**
- **50 g de dattes**
- **cannelle**
- **sel**

1 Sortez le beurre du réfrigérateur. Coupez les dattes en petits morceaux, farinez-les. Prélevez le zeste de l'orange et pressez le fruit.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake. Fouettez le sucre et le beurre. Ajoutez la farine, la levure, 1 pincée de sel, les œufs battus, le jus et le zeste de l'orange ainsi que 3 pincées de cannelle. Mélangez pour obtenir une pâte homogène, puis incorporez les morceaux de dattes.
3 Versez la préparation dans un moule à cake et enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson, laissez reposer 5 minutes puis démoulez.

Plat

Magret de canard poivré

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN > CUISSON 15 MIN

- **2 magrets de canard IGP Leader Price**
- **sel fin et poivre du moulin**

1 Entaillez légèrement la peau des magrets en formant un quadrillage régulier avec la pointe d'un petit couteau très affûté. Cela permet au gras de s'écouler durant la cuisson.
2 Placez la cocotte ou la poêle sur feu moyen. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez-y les magrets, la peau en contact avec le fond. Au bout de 4 à 5 minutes, couvrez aux trois quarts. Poursuivez la cuisson 4 minutes.
3 Retournez les magrets, faites cuire encore 3 minutes. Poivrez généreusement au moulin en fin de cuisson. Salez à discrétion côté peau. Laissez reposer au moins 3 minutes entre 2 assiettes ou dans du papier d'aluminium.
4 Sur une planche à découper, tranchez légèrement en biais des morceaux de 0,5 cm d'épaisseur. Le magret doit être rosé (ou à point selon les goûts) et chaud à cœur.

Vous pouvez accompagner ce magret de marrons et d'une sauce au poivre ou forestière.

Entrée

Velouté d'endives au curry

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 15 MIN

- **8 endives**
- **20 cl de crème liquide allégée**
- **60 cl de bouillon de volaille**
- **1 c. à café de curry en poudre**
- **1 c. à café de sucre en poudre**
- **noix de muscade en poudre (facultatif)**
- **sel et poivre**

1 Lavez et coupez les endives grossièrement avant de les mettre dans une grande casserole.
2 Ajoutez le bouillon et faites cuire à feu moyen 15 minutes environ et à couvert jusqu'à ce que les endives soient fondantes. Mixez.
3 Versez la crème, le curry, le sucre et la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélangez à nouveau et servez bien chaud.

Plat

Pavés de saumon à l'oseille

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 25 MIN

- **4 pavés de saumon**
- **400 g d'oseille fraîche**
- **30 g de beurre**
- **4 c. à soupe de crème fraîche**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez l'oseille et égouttez-la. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir l'oseille pendant 2 minutes. Salez et poivrez.
2 Essuyez les pavés de saumon dans du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les. Déposez-les dans un plat allant au four huilé. Recouvrez-les d'oseille. Enfournez pour 20 minutes environ. Servez avec de la crème fraîche.

Pour plus de chocolat, troquez les biscuits cacaotés par les sablés au chocolat sans gluten. Et pour plus de croquant, utilisez les biscuits Crousti'Pause cacao noisette sans gluten, le tout chez Gerblé.

Dessert

Sans gluten

Crumble choco-poire à la cardamome

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 25 MIN

- **6 biscuits cacaotés Gerblé sans gluten**
- **500 g de poires williams**
- **50 g de beurre doux**
- **50 g d'amandes effilées**
- **15 g de sucre roux**
- **cardamome en poudre**

1 Écrasez grossièrement les biscuits cacaotés. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et travaillez du bout des doigts pour bien mélanger l'ensemble. Incorporez les amandes effilées en mélangeant doucement à la spatule. Réservez au réfrigérateur.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Épluchez et épépinez les poires. Coupez-les en petits dés de 1 cm et réservez-les dans un saladier.
Saupoudrez-les de sucre roux et d'1 pincée de cardamome.
3 Mélangez et versez dans un moule. Déposez sur le dessus le mélange biscuits cacaotés-beurre. Enfournez pour 25 minutes, Décorez de biscuits cacaotés et servez chaud.

Samedi

Le bicarbonate de sodium contenu dans l'eau Vichy Célestins permet de tonifier la couleur des fruits et d'alléger le coulis de fruits en diminuant l'ajout de sucre.

Entrée

Terrine de foie gras mi-cuit aux abricots et cacao

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 25MIN
> CUISSON 30 MIN > RÉFRIGÉRATION 8 H + 24 H

- **300 g de foie gras**
- **400 g d'abricots (frais ou congelés)**
- **80 g de salade mesclun**
- **5 g de gingembre frais**
- **4 g d'agar-agar**
- **50 cl d'eau Vichy Célestins**
- **20 cl de banyuls**
- **3 cl d'huile de colza**
- **1 cl de vinaigre de xérès**
- **1 c. à soupe de cacao amer**
- **1 pincée de sucre**
- **sel et poivre**

1 Pour la terrine de foie gras : éveinez le lobe de foie gras. Salez et poivrez. Versez 1 filet de banyuls puis filmez et laissez au frais 1 nuit (environ 8 h).
2 Mettez le foie bien à plat dans un four à micro-ondes et cuisez-le 2 minutes à 900 W. Égouttez-le puis moulez-le en terrine et saupoudrez de cacao amer. Filmez sans trop tasser. Réservez au frais 24 heures pour que les arômes se diffusent.
3 Pour la gelée d'abricot : cuisez les abricots dénoyautés avec le gingembre et le sucre, en couvrant à hauteur d'eau de Vichy Célestins. Mixez, passez au chinois fin, et réservez 4 cuillerées à soupe de coulis pour le dressage.
4 Ajoutez l'agar-agar à la gelée d'abricot. Faites bouillir puis coulez le coulis sur la terrine de foie gras. Laissez prendre au frais puis coupez des tranches.
5 Réalisez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de xérès et l'huile de colza. Faites réduire le reste du banyuls jusqu'à consistance sirupeuse.
6 Dressez 1 tranche de foie gras sur chacune des 4 assiettes. Répartissez le mesclun et déposez 3 petites cuillerées à café de compotée d'abricot sur chacune d'elles. Trempez un pinceau de cuisine dans le banyuls réduit et dessinez des petits traits.

Débutant

Plat

Poulet au citron

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN
> CUISSON 25 MIN

- **1 poulet fermier de 1,2 kg (en morceaux)**
- **6 gousses d'ail**
- **3 oignons**
- **3 citrons non traités**
- **1 bouquet de thym citronné**
- **2 c. à soupe de raisins secs**
- **1 c. à soupe de sucre roux**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **gros sel gris et poivre**

1 Pressez les citrons et réservez le jus. Coupez le poulet en morceaux. Pelez les oignons et les gousses d'ail, puis émincez-les. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet à l'huile d'olive environ 10 minutes.
2 Ajoutez oignons et ail émincés puis laissez-les fondre quelques minutes en réduisant le feu. Saupoudrez de sucre, ajoutez les raisins secs et le jus de citron. Mélangez, couvrez et laissez cuire à feu doux 10 à 15 minutes, en ajoutant au besoin un peu d'eau. Salez, poivrez et parsemez de thym citronné. Servez chaud.

Dessert

Mousse au praliné

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> REPOS 4 H

- **4 œufs**
- **10 cl de lait**
- **200 g de praliné**
- **1 c. à soupe de Cointreau ou de Grand-Marnier**

1 Coupez le praliné en petits morceaux et faites-les fondre à feu doux dans une casserole avec le lait tout en remuant. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Dès que le mélange est lisse, ajoutez les jaunes d'œufs un à un et mélangez. Versez ensuite le Cointreau ou le Grand-Marnier.
2 Battez les blancs en neige très ferme. Versez la préparation au praliné dessus. Mélangez avec précaution à la cuillère et transvasez dans une coupe de service.
3 Réservez au moins 4 heures au réfrigérateur avant de servir.

Entrée

Salade fraîche

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 10 MIN

- **4 branches de céleri vert émincées**
- **1 oignon blanc moyen, émincé**
- **1 c. à soupe de persil haché**
- **4 œufs durs**
- **300 g de yaourt à la grecque**
- **2 c. à soupe huile d'olive**
- **2 c. à soupe vinaigre de vin blanc**
- **poivre de Cayenne**

1 Préparez une vinaigrette en mélangeant dans un bol l'huile d'olive et le vinaigre de vin blanc. Ajoutez ensuite l'oignon, les branches de céleri émincées et les œufs coupés en quartiers.
2 Salez et poivrez le yaourt à la grecque, ajoutez le persil et 1 pincée de poivre de Cayenne. Mélangez le tout et servez.

Dessert

Gâteau aux noix et au chocolat

POUR 4 PERSONNES
> PRÉPARATION 15 MIN
> CUISSON 45 MIN

- **4 œufs**
- **100 g de beurre**
- **3 c. à soupe de lait**
- **8 cerneaux de noix**
- **150 g de chocolat fondant**
- **150 g de noix décortiquées**
- **100 g de sucre en poudre**
- **2 c. à soupe de cognac**
- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à café de levure**
- **sel**

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Écrasez les noix. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez les noix écrasées, le cognac, la farine avec la levure, le beurre fondu puis les blancs battus en neige ferme (avec 1 pincée de sel).
2 Versez dans un moule beurré et fariné puis enfournez pour 45 minutes. Démoulez et faites un glaçage avec le chocolat fondu et le lait. Décorez avec des cerneaux de noix.

Sans gluten

Plat

Blanquette de dinde aux morilles

POUR 4 PERSONNES > PRÉPARATION 45 MIN
> CUISSON 1 H 15

- **1 kg de dinde coupée en morceaux**
- **1 carotte**
- **1 panais**
- **1 oignon**
- **1 bouquet garni (persil, thym, laurier)**
- **200 g de morilles**
- **1 clou de girofle**
- **1 verre de vin blanc**
- **huile d'olive ou d'arachide**

Pour la sauce :
- **1 citron**
- **1 jaune d'œuf**
- **40 g de beurre**
- **1 c. à soupe de crème fraîche**
- **40 g de Maïzena**
- **sel et poivre**

1 Lavez et épluchez la carotte et le panais. Coupez-les en rondelles. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de dinde avec un peu d'huile. Salez et poivrez. Ajoutez les rondelles de carotte et de panais, l'oignon piqué du clou de girofle, le bouquet garni et le verre de vin blanc. Salez et poivrez.
2 Recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition. Couvrez. Laissez bouillir doucement pendant 1 heure. Écumez pendant la cuisson.
3 Nettoyez et coupez les morilles en quatre puis faites-les revenir dans un peu d'huile à la poêle.
4 Préparez la sauce. Dans une casserole, mélangez sur feu doux le beurre et la Maïzena. Ajoutez le bouillon de volaille prélevé de la cocotte. Remuez jusqu'à ébullition avec une cuillère en bois. Laissez mijoter 10 minutes sur feu doux, puis versez la sauce dans la cocotte. Ajoutez les morilles, la crème fraîche, le jus du citron et le jaune d'œuf. Faites réchauffer le plat sans le laisser bouillir.

Vous pouvez accompagner ce plat d'une purée de marrons, de pommes de terre ou de carottes.

Index des recettes N°309

AMUSE-BOUCHES

- Gambas panées au parmesan ... 3
- Cuillères espagnoles façon mille-feuille à la noix de chorizo ... 12
- Mille-feuille de saumon fumé ... 32
- Mini hamburger de foie gras poêlé confiture d'oignons rouges ... 32
- Verrine de velouté de cèpes ... 33
- Minichoux à la chantilly de jambon serrano ... 33
- Tartare de saint-jacques aux pommes et pousses de radis ... 35
- Brochettes de magret de canard kumquat et raisin ... 36
- Tartare de langoustine, grenades et avocat ... 37
- Bouchées sablées au fromage et raisins ... 39
- Trilogie de saumon fumé en robe argentée ... 39
- Mille-feuille de potimarron à la pistache, poitrine de porc croustillante et émulsion au cidre ... 40
- Mini Caprice au saumon ... 41
- Bouchées de betterave, foie gras et noisette ... 42
- Tarte sablée à la raclette du Valais, compotée d'oignon au lard truffé et poireau ... 44
- Tatin d'échalote au foie gras ... 45
- Savarin au Caprice des Anges ... 46
- Bouchée au saumon, huître et ananas ... 49
- Macarons au foie gras et confit de figue violette ... 49
- Terrine façon foie gras végétal ... 50
- Crème brûlée de foie gras aux fruits secs ... 52
- Bonbons de foie gras au chutney de mangue ... 53
- Makis de Ratte du Touquet ... 54
- Velouté de topinambour, champignons crus et noisette grillées ... 56
- Rouleaux de saumon au fromage frais et sésame noir ... 56
- Petites rattes à la crème d'œufs de poisson ... 58
- Croquettes au Bresse Bleu ... 59
- Allumettes au Bresse Bleu ... 60
- Plongeon de foie gras au chocolat ... 61

ENTRÉES

- Croque miss mâche ... 10
- Terrine de foie gras ... 14
- Soufflé au foie gras ... 15
- Velouté de châtaignes et foie gras ... 15
- Salade de poireaux, concombre et graines ... 16
- Bouchée au tourteau ... 27
- Œuf poché en piperade, Bayonne et piment d'Espelette ... 66
- Gratin de carotte et panais au cumin ... 82
- Salade de mesclun au canard fumé et à la poire ... 83
- Salade de pomme de terre aux fines herbes ... 84
- Velouté de courge butternut au beaufort ... 85
- Aspic de saumon fumé ... 86
- Crème de châtaigne au céleri ... 87
- Cake exotique crevettes et coco ... 88
- Soupe d'oignon au vinaigre balsamique, bouchée de fromage frais aux herbes ... 89
- Cake au chèvre et aux olives ... 90
- Mousseline de Ratte du Touquet et saumon fumé ... 91
- Gaspacho normand ... 92
- Velouté d'endives au curry ... 93
- Terrine de foie gras mi-cuit aux abricots et cacao ... 94
- Salade fraîche ... 95

PLATS

- Tortis au potimarron ... 11
- Magret de canard au cassis ... 13
- Cardine frite en chapelure sauce citron caviar ... 27
- Chevreuil au baies rouges ... 27
- Emincé de volaille et gratin de pommes de terre ... 78
- Andouillette grillé à la moutarde en grains ... 82
- Bruschetta au fromage à raclette ... 83
- Poêlée de légumes au confit de canard ... 84
- Rognons de veau en cocotte ... 85
- Calamars farcis comme au Portugal ... 86
- Agneau persillé ... 87
- Caille aux raisins ... 88
- Risotto de cèpes au St Morêt ... 89
- Sauté de lapin aux olives ... 90
- Farfalles au gorgonzola et noix ... 91
- Magret de canard poivré ... 92
- Pavés de saumon à l'oseille ... 93
- Poulet au citron ... 94
- Blanquette de dinde aux morilles ... 95

DESSERTS

- Sucettes au lait caramel au beurre salé ... 11
- Cœur fondant ... 13
- Clémentines corses confites ... 27
- Galette des rois à la frangipane ... 68
- Galette des rois coco et pépites de chocolat ... 69
- Mousse au chocolat blanc ... 82
- Sabayon à la bière brune ... 83
- Petit pot de crème caramel au beurre salé ... 84
- Crumble de poire aux ananas ... 85
- Pain perdu à la cassonade ... 86
- Faisselle, cœur coulant à la châtaigne, caramel à la liqueur de café ... 87
- Gelée de litchis au gingembre ... 88
- Crème brûlée aux spéculoos ... 89
- Tiramisu au tofu soyeux ... 90
- Cheesecake au citron ... 91
- Cake à l'orange, aux dattes et à la cannelle ... 92
- Crumble choco-poire à la cardamome ... 93
- Mousse au praliné ... 94
- Gâteau aux noix et au chocolat ... 95
- Bouchées à la noix de coco ... Fiche
- Mille-feuille de tuiles à la noix de coco, ananas et miel ... Fiche
- Salade de fruits au champagne, glace au yaourt ... Fiche
- Minitourtes feuilletées aux fruits ... Fiche
- Petite mousse de litchi ... Fiche
- Cake antillais ananas et fruit de la Passion
- Baba à la grenade et à la crème fouettée ... Fiche
- Salade de mangue et granité de champagne ... Fiche

Bon appétit, et bonnes fêtes !

Anciens numéros GOURMAND

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°297

N°298

N°299

N°300

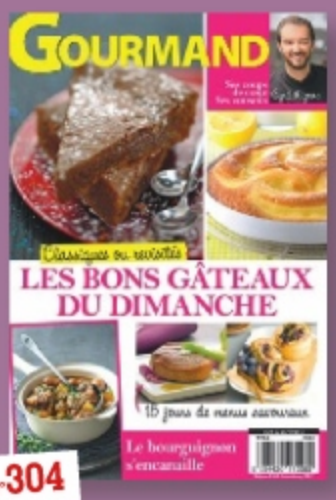
N°301

N°302

Complétez VITE votre collection

Des recettes pour toute l'année et pour tous les budgets !

N°303



N°304

N°305

N°306

N°307

N°308

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique Gourmand – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 4,50 € par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑297 x.... ❑298 x.... ❑299 x... ❑300 x... ❑301 x...
❑302 x.... ❑303 x.... ❑304 x... ❑305 x... ❑306 x...
❑307 x.... ❑308 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP309

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2012/2013 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Prochain NUMÉRO

DÉS LE 8 JANVIER 2015

LES MEILLEURES RECETTES PLAISIR SANS LES CALORIES

GOURMAND

16 rue du Dôme 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran assistée de Didier Lalbenque
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Élisabeth Patry, Amanda Schrepf, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle
DIRECTION
Directeur général : Pierre-Louis Marek
Coordinatrices éditoriales : Nathalie Grivot et Karine Zagaroli
Conseiller : Cyril Lignac
FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression: Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin
COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog

RENSEIGNEMENTS
03 44 62 52 27
abonnements@pgp-media.fr

Directrice marketing direct : Faiza Boufroura
Responsable promotion : Sandra Meneghini
Chef de produit abonnements : Betty Droin
Contact diffusion : 01 45 19 59 59
PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice commerciale grands comptes : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directeur commercial : Jean-Noël Chevalier
jnchevalier@reworldmediafactory.fr
Directrice de clientèle : Sophie Legoux.
Tél. 01.45.19.58.74 slegoux@reworldmediafactory.fr
Directrice du trade marketing : Dalila Hamida Guillotte
Tél. 01.45.19.58.75, dhamida@reworldmediafactory.fr
Directrice de clientèle trade marketing : Mylène Schwinte
Tél. 01.45.19.58.72, mschwinte@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
Tél. 01.45.19.58.69, mdoineau@reworldmediafactory.fr

GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 500 000 €.
PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA
Président directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice des rédactions : Sylvie Metzelard
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Responsable des activités numériques : Jérémy Parola

CPPAP: 1114 K 85643. ISSN: 1964-9924 Dépôt légal: à parution
Tarif abonnement 1 an : 49 €
Directeur de la publication : Pascal Chevalier

Abonnez-vous !
www.gourmandabo.com

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac par Marie Etchegoyen, photo : Thomas Durio, stylisme : Dany Duran/Mathilde Loncle, recettes : Jérémy Diaz, Ziga Rajic. P3: Bagros-Sucré Salé. P4: DR. P6-7: moule à panettone Culinaron : stylisme: N. Imbert/photo: M. Gantner. P8-9: Pixel & Création-Fotolia. P10-11: Miss Mâche, Barilla, Régilait, COONlight/Fotolia. P12-13: JC Amiel-Aoste, Martin Balme, Nutella, coprid-Fotolia. P14-15: Jérôme Rommé/FOODmicro/emmi-Fotolia. P16-17: DR. P18-19: C. Faccioli, DR. P20-21: Ls9907-Thinkstock, bonchan-iStockphoto, HLPhoto/Visionsi-Fotolia. P22-23: Sudres/Sucré Salé, gofasadi-Fotolia. P24-25: bonchan-iStockphoto, hiphoto39-Fotolia. P26-27: Food Collection-Photononstop, Sudres/Amiel-Sucré Salé, Bilic/Mallet/Saveurs-Sunray Photos. P32-33: Thomas Durio. P34-35: Desgrieux-Sucré Salé. P36-37: Guedes/Saveurs-Sunray Photos. P38-39: Amiel-Sucré Salé, Ph. Asset-ETF Saumon fumé. P40-41: aimerychemin@free.fr-Cidres de France, P. Jeffroy/I. Guégan-Caprice des Dieux. P42-43: Amiel-Sucré Salé. P44-45: Raclette du Valais AOP, Jean Bono. P46-47: P. Kettenhofen-Caprice des Anges. P48-49: Amiel-Sucré Salé, Marie Lafôret-Soy. P50-51: Comtesse du Barry. P52-53: Jean Bono. P54-55: Ratte du Touquet, 2012 C. Faccioli-St Môret. P56-57: 2012 C. Faccioli, Guedes/Saveurs-Sunray Photos. P58-59: Guedes/Saveurs-Sunray Photos, Bresse Bleu. P60-61: Bresse Bleu, Delpeyrat. P63 à 67: Agnès Lamarre. P68-69: Vaillant/Syl d AB-Sucré Salé, iMagine-Fotolia. P70-71: Kondor83-Thinkstock, Thys/Supperdelux-Sucré Salé. P72-73: patrizio taormina/PGoodie76/Yulia Davidovich/baranovskaya_olga/anna1311-Thinkstock, arthaudphil-Fotolia. P74-75: DR. P76-77: nadyaillyustrator/djdzura/showcake/offstocker-Thinkstock. P78-79: Viktor-Fotolia, Régilait, DR. P81: Beaufort, Maïzena, Gerblé. P82-83: Bionat', Riches Monts. P84-85: Régilait, Beaufort. P86-87: Pavillons de France, Rians. P88-89: Maïzena, Saint Môret. P90-91: Gerblé, C. Germain/Pomme de Terre la Ratte du Touquet-Les Ateliers des Marques. P92-93: JP Coffe/N Edwige-Leader Price, Gerblé. P94-95: Vichy Célestins, Maïzena. P98: Radvaner-Sucré Salé.

Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL), la médiathèque INTERBEV, www.lesucre.com (CEDUS).

Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen. Encart des fiches recettes desserts fruits exotiques : Bilic/Studio/Nicoloso/Bagros/Amiel/Fénot-Sucré Salé.

CARNET LECTRICES

Actu tendances p. 6-7
- Bjorg : www.bjorg.fr
- Culinarion : www.culinarion.com
- Don Papa : www.donpaparum.com
- Lindt : www.lindt.fr
- Lutti : www.lutti.fr
- Riviera et Bar : www.riviera-et-bar.fr
- Sacla : www.sacla.fr

Shopping Gourmand p. 17 à 19
- Château d'Escot: www.chateau-escot.com
- Coteaux varois : www.chateau-ollieres.com
- Cyril Lignac : lapatisseriecyrillignac.com
- Domaine Pascal Jolivet : www.pascal-jolivet.com
- Kristen: www.kristen.fr
- Labeyrie: www.labeyrie.com
- Lartigue : www.lartigue.fr
- Maison Fauchon : www.fauchon.com
- Maison Lenôtre : www.lenotre.com
- Mihade : www.mihade.fr
- Palais des thés : www.palaisdesthes.com
- Pierre Hermé : www.pierreherme.com
- Rhum Arcane : www.arcanerum.com
- Scapa : en vente chez les meilleurs cavistes
- Tormore : en vente chez les meilleurs cavistes

Leçon de pâtisserie p. 74-75
- Ambiance & Styles : www.ambianceetstyles.com
- Do Eat : www.doeat.com/contact
- Guy Degrenne : www.guydegrenne.fr
- KSL Living : www.ksl-living.fr
- Maisons du Monde : www.maisonsdumonde.com
- Mathon : mathon.fr
- Ronds de sorcière : www.rondsdesorciere.fr
- Woos : woos.fr

Bouchées à la noix de coco

Dessert - facile - économique

Mille-feuille de tuiles à la noix de coco, ananas et miel

Dessert - facile - économique

DESSERTS AUX FRUITS EXOTIQUES

Salade de fruits au champagne, glace au yaourt

Dessert - facile - abordable

Minitourtes feuilletées aux fruits

Dessert - délicat - abordable

Mille-feuille de tuiles à la noix de coco, ananas et miel

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MIN > CUISSON 15 MIN > DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **1 ananas**
- **40 g de beurre**
- **3 c. à soupe de miel liquide**
- **1 c. à soupe de noix de coco râpée**
- **1 clou de girofle**

Pour les tuiles :
- **2 blancs d'œufs**
- **50 g de beurre**
- **50 g de farine**
- **40 g de miel liquide**
- **2 c. à soupe de noix de coco râpée**

1 Pelez l'ananas en éliminant le cœur dur et fibreux, puis coupez-le en petits dés et réservez-les dans un saladier avec 1 clou de girofle. **2** Faites mousser 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez l'ananas, le miel, et faites compoter à feu doux jusqu'à ce que le jus réduise et commence à caraméliser. Retirez le clou de girofle et réservez au frais. **3** Préparez les tuiles : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les blancs d'œufs et le miel jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez 20 g de beurre fondu puis la farine et mélangez.
4 Déposez de petites cuillerées à café de pâte, bien séparées les unes des autres, sur une plaque de cuisson protégée d'une feuille de papier sulfurisé. Étalez-les finement avec le dos d'une cuillère mouillée, poudrez-les de noix de coco râpée puis enfournez pour 5 à 6 minutes jusqu'à ce que les tuiles soient bien dorées au bord.
5 Laissez refroidir à plat puis décollez délicatement les tuiles et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. **6** Montez les mille-feuilles au dernier moment : garnissez 12 tuiles de compotée d'ananas bien froide, superposez-les deux par deux et recouvrez d'une troisième tuile. Poudrez de noix de coco et servez aussitôt.

Bouchées à la noix de coco

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MIN > CUISSON 25 MIN > DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **5 blancs d'œufs**
- **300 g de sucre**
- **250 g de noix de coco râpée**
- **sel**

1 Mettez dans un saladier le sucre, les blancs d'œufs et une pincée de sel.
2 Placez-le dans un bain-marie et fouettez jusqu'à ce que le sucre fonde.
3 Incorporez 230 g de poudre de noix de coco et mélangez. Retirez du feu.
4 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Modelez des petites boules de pâte et posez-les dans des petites caissettes. Posez-les sur la plaque du four et enfournez pour 20 minutes.
5 Laissez refroidir avant de déguster. Saupoudrez les bouchées du reste de noix de coco.

Minitourtes feuilletées aux fruits

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 40 MIN > RÉFRIGÉRATION 1 HEURE > CUISSON 15 MIN > DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **2 pommes**
- **2 poires**
- **1 banane**
- **1/2 ananas victoria**
- **1 petite mangue**
- **1 citron (jus)**
- **120 g de beurre**
- **1 jaune d'œuf**
- **100 g de sucre**
- **300 g de pâte feuilletée**
- **2 gousses de vanille**

1 Épluchez tous les fruits. Coupez-les en cubes de taille moyenne et mettez-les dans un saladier. Ajoutez le sucre et le jus de citron, mélangez délicatement.
2 Répartissez les fruits dans 6 soupières individuelles. Ajoutez des noix de beurre et les gousses de vanille fendues dans la longueur et coupées en petits morceaux.
3 Étalez finement la pâte feuilletée. Découpez-y 6 disques d'un diamètre un peu plus grand que celui des soupières. Badigeonnez le bord des soupières de jaune d'œuf délayé dans 1/2 cuillerée d'eau. Posez les cercles de pâte sur les soupières en laissant déborder la pâte tout autour. Soudez bien les bords avec les doigts et mettez au réfrigérateur 1 heure.
4 Passé ce temps, préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Sortez les soupières du réfrigérateur et badigeonnez la pâte de jaune d'œuf. Enfournez pour 15 minutes. Servez chaud dès la sortie du four.

Salade de fruits au champagne, glace au yaourt

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MIN > DIFFICULTÉ : > BUDGET :

Pour la glace :
- **5 yaourts bulgares**
- **2 c. à soupe de crème fraîche épaisse**
- **180 g de sucre en poudre**
- **50 g de gingembre confit**

Pour la salade de fruits :
- **2 mangues**
- **2 papayes**
- **3 kiwis**
- **2 bananes**
- **1/2 citron (jus)**
- **60 cl de champagne**
- **2 c. à soupe de sucre glace**
- **1 c. à soupe de gingembre frais râpé finement**

1 Préparez la glace : battez vigoureusement les yaourts avec le sucre. Ajoutez la crème fraîche, mélangez bien. Coupez le gingembre confit en petits dés. Ajoutez-les au mélange précédent.
2 Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez une trentaine de minutes. Versez la crème glacée dans un bac à glace et placez au congélateur pendant au moins 2 heures.
3 Au dernier moment, préparez la salade de fruits : épluchez les mangues, les papayes, les kiwis et les bananes. Coupez tous les fruits en morceaux dans un saladier. Arrosez-les du jus de citron, ajoutez le gingembre râpé et saupoudrez-les de sucre glace. Mélangez.
4 Répartissez la salade de fruits dans des coupelles et arrosez-les de champagne. Faites des boules de glace au yaourt et posez-les sur les salades de fruits. Servez immédiatement.

Petite mousse de litchi

Cake antillais ananas et fruit de la Passion

Dessert - facile - économique

DESSERTS AUX FRUITS EXOTIQUES

Dessert - facile - abordable

Baba à la grenade et à la crème fouettée

Dessert - délicat - économique

Salade de mangue et granité de champagne

Dessert - facile - abordable

Cake antillais ananas et fruits de la Passion

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 20 MIN > CUISSON 30 MIN
> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **1 ananas Victoria**
- **150 g de beurre + un peu pour le moule**
- **2 œufs** - **225 g de farine** - **100 g de sucre**
- **1 sachet de levure** - **sel**

Pour le sirop : - **2 fruits de la Passion**
- **200 g de sucre** - **1 gousse de vanille**
- **50 cl d'eau** - **5 cl de rhum**

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Retirez l'écorce de l'ananas et coupez-le en tranches. Réservez au frais.
2 Travaillez le beurre en pommade à la spatule. Ajoutez le sucre, une pincée de sel et mélangez. Incorporez les œufs un par un, puis la farine avec la levure, et mélangez.
3 Beurrez six petits moules à cake. Versez-y la pâte. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir et démoulez-les sur une grille.
4 Préparez le sirop : faites chauffer le sucre et l'eau avec la gousse de vanille fendue en deux dans une casserole sur feu doux. Coupez les fruits de la Passion en deux et récupérez la pulpe. Ajoutez-la au sirop avec les tranches d'ananas et le rhum. Laissez frémir pendant 10 minutes.
5 Arrosez les cakes du sirop chaud. Servez-les avec les tranches d'ananas.

Petite mousse de litchi

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 30 MIN > CUISSON 5 MIN
> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **6 fruits de la Passion**
- **1 boîte de litchis au sirop**
- **1 citron vert**
- **2 blancs d'œufs**
- **80 g de sucre**
- **25 cl de crème liquide**
- **3 feuilles de gélatine**

1 Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
2 Égouttez les litchis et réservez 5 cl de sirop dans une petite casserole. Mixez les litchis en très fine purée avec 1 cuillerée de jus de citron vert, versez dans un saladier.
3 Faites chauffer le sirop réservé sur feu doux jusqu'aux premiers frémissements, puis retirez du feu. Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre en fouettant dans le sirop chaud. Incorporez au fouet à la purée de litchi et réservez.
4 Commencez de battre les blancs d'œufs en neige puis ajoutez le sucre en pluie et continuez l'opération jusqu'à l'obtention d'une neige très ferme. Incorporez ensuite la préparation au litchi en continuant de battre au fouet électrique.
Montez la crème fraîche au fouet et incorporez-la délicatement au mélange précédent.
5 Ouvrez les fruits de la Passion en deux et versez la pulpe de chacun dans une verrine.
Répartissez délicatement la mousse au litchi par-dessus et réservez au réfrigérateur 2 heures au moins avant de servir.

Salade de mangue et granité de champagne

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 15 MIN
> CONGÉLATION 2 HEURES
> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **3 belles mangues**
- **6 feuilles de menthe**
- **150 g de sucre**
- **50 cl de champagne**

1 Préparez le granité : mélangez le champagne et le sucre, versez dans un moule large et placez au congélateur. Laisser prendre pendant plusieurs heures. Grattez régulièrement le granité avec les dents d'une fourchette.
2 Coupez les mangues en dés et mélangez-les aux feuilles de menthe hachées. Déposez-les dans le fond de 6 verres.
3 Juste avant de servir, grattez une dernière fois le champagne pris en glace avec les dents de la fourchette. Déposez le granité sur les fruits. Décorez de feuilles de menthe et servez immédiatement.

Baba à la grenade et à la crème fouettée

POUR 6 PERSONNES > PRÉPARATION 45 MIN
> CUISSON 25 MN
> DIFFICULTÉ : > BUDGET :

- **2 grenades** - **90 g de beurre ramolli** - **2 œufs**
- **20 cl de crème liquide très froide** - **165 g de farine**
- **120 g de sucre** - **10 g de levure de boulanger**
- **2 c. à soupe de sucre glace** - **1 c. à café de rhum** - **sel**

1 Ouvrez les grenades et prélevez les grains. Réservez. Émiettez la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède et délayez-la. Laissez fondre 10 minutes. **2** Tamisez la farine et le sel dans une jatte. Creusez une fontaine au centre. Versez-y les œufs battus, 20 g de sucre et la levure. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et élastique. Posez le beurre ramolli en morceaux par-dessus, couvrez d'un linge et laissez reposer 45 minutes au chaud. **3** Ajoutez la moitié des grains de grenade sur la pâte. Pétrissez-la de nouveau puis répartissez-la jusqu'à mi-hauteur dans des petits moules individuels. Laissez gonfler 1 heure.
4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Enfournez pour 25 minutes. Sortez les babas du four, démoulez-les et laissez-les refroidir. **5** Préparez le sirop : versez le sucre restant et l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Retirez du feu et ajoutez le rhum. Placez aussitôt les babas dans une petite coupe et arrosez-les de sirop au rhum. Réservez. **6** Fouettez la crème en chantilly en y ajoutant le sucre glace. Répartissez-la dans 6 coupes. Posez les babas par-dessus et parsemez du reste des grains de grenade. Servez aussitôt.

San Marco

San Marco, leader du café italien, innove en proposant une invitation au voyage à travers l'Italie, berceau de l'espresso. San Marco, grâce à son système breveté, assure une parfaite compatibilité avec toutes les machines à capsules Espresso. Ainsi, chaque tasse offre à la dégustation un véritable espresso tel que consommé dans chacune des étapes italiennes San Marco, reconnaissables grâce à leurs couleurs différentes.
Napoli (intensité 10), un espresso ristretto puissant et corsé. Venezia (intensité 9), un espresso équilibré à l'arôme fin et subtil. Verona (intensité 8), un espresso intense et crémeux pour un moment romantique. Milano (intensité 4), un espresso raffiné tout en douceur. Decaffeinato (intensité 6), un espresso décaféiné naturellement. Prix conseillé : 2,99 € (boîte de 10 capsules).

La cuisine est un jeu d'enfants

Depuis cinquante ans, Michel Oliver rend la cuisine simple comme un jeu d'enfants... Et maintenant, les enfants ont tout le matériel pour le prouver ! Dans un petit livre de 20 recettes parmi les plus célèbres du grand cuisinier, ils vont pouvoir piocher hors-d'œuvre, plats et desserts pour impressionner toute la famille. Soufflé au fromage, lapin à la moutarde, gratin de pommes de terre ou pain perdu : les enfants peuvent tout faire, grâce aux explications claires et aux illustrations précises de Michel Oliver... et grâce aux accessoires fournis dans le coffret : tasse étalon pour mesurer les quantités, spatule, rouleau à pâtisserie, et même une toque de petit chef ! Prix : 19,95 €, à partir de 7 ans, éd. Gründ.

Le girls' book de la pâtisserie

Un ouvrage indispensable pour tous les fans de pâtisserie, mais aussi une vraie bible pour les débutantes. Tous les trucs et astuces des grands chefs (cuisson, art de la table, ustensiles indispensables, les différents moules, le vocabulaire de la pâtisserie...) et 60 recettes gourmandes et faciles à réaliser, expliquées pas à pas avec de superbes photos. Tous les grands classiques de pâtisserie : gâteaux, biscuits, crèmes, mousses, milkshakes, brownies, muffins, bonbons et sucettes, cheese cakes.
Toutes les nouvelles tendances : décoration de gâteaux en pâte à sucre, cake pop, cup cakes, mug cakes, des pages astuces déco pour créer des cadeaux gourmands.
Prix : 14,90 €, pour les 9-12 ans, éd. Larousse.

Mes petits goûters avec Missbonbon

Dans ce beau coffret illustré par Missbonbon, tous les accessoires sont réunis pour réaliser un goûter gourmand entre amies ! Un ensemble de 15 recettes et 4 ateliers déco pour réaliser de beaux gâteaux : cupcakes, langues de chat, sablés lapin, verrine fruitée, gâteau au chocolat et la noisette... Ce coffret contient : 1 livre de 64 pages, 1 emporte-pièce en métal en forme de lapin et 50 caissettes en papier avec 2 motifs différents. Prix : 12,90 €, à partir de 8 ans, éd. Larousse.

EATYOURBOX

DECOUVREZ, CUISINEZ, SURPRENEZ

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ NOTRE SITE INTERNET :

WWW.EATYOURBOX.COM

UNE BOX DE PRODUITS CULINAIRES

DES ASTUCES DE CHEFS !

20€/MOIS

Sans engagement

LA BOX LIVRÉE CHEZ VOUS

DES RECETTES CRÉÉES PAR L'ATELIER DES CHEFS

CODE DE REDUCTION : GOURMAND